

# 150 RECEITAS AIR FRYER



## **Sumário**

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

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

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

## APRESENTAÇÃO

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

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

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



## USO E CONSERVAÇÃO DA SUA AIRFRYER

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



## COMO LIMPAR A AIR FRYER

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

### **Limpando a parte externa**

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

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

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

## **Limpando as partes removíveis da Airfryer**

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

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

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

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

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

## **Limpando a parte interna**

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

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

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

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

## **Quais produtos usar para a limpeza da Airfryer?**

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

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



## QUAL O MOTIVO PARA FRITAR SEM ÓLEO?



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

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

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



## COMO UTILIZAR

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

### **Verifique a voltagem antes de ligar.**

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

### **Cesto para fritura**

Após limpar o cesto com pano seco, coloque o alimento e introduza na fritadeira. Observe como a receita diz para dispor os alimentos.

## **Alimentos congelados**

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

## **Timer**

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

## **Receitas**

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

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





## **RECEITAS DE ACOMPANHAMENTOS NA AIRFRYER**



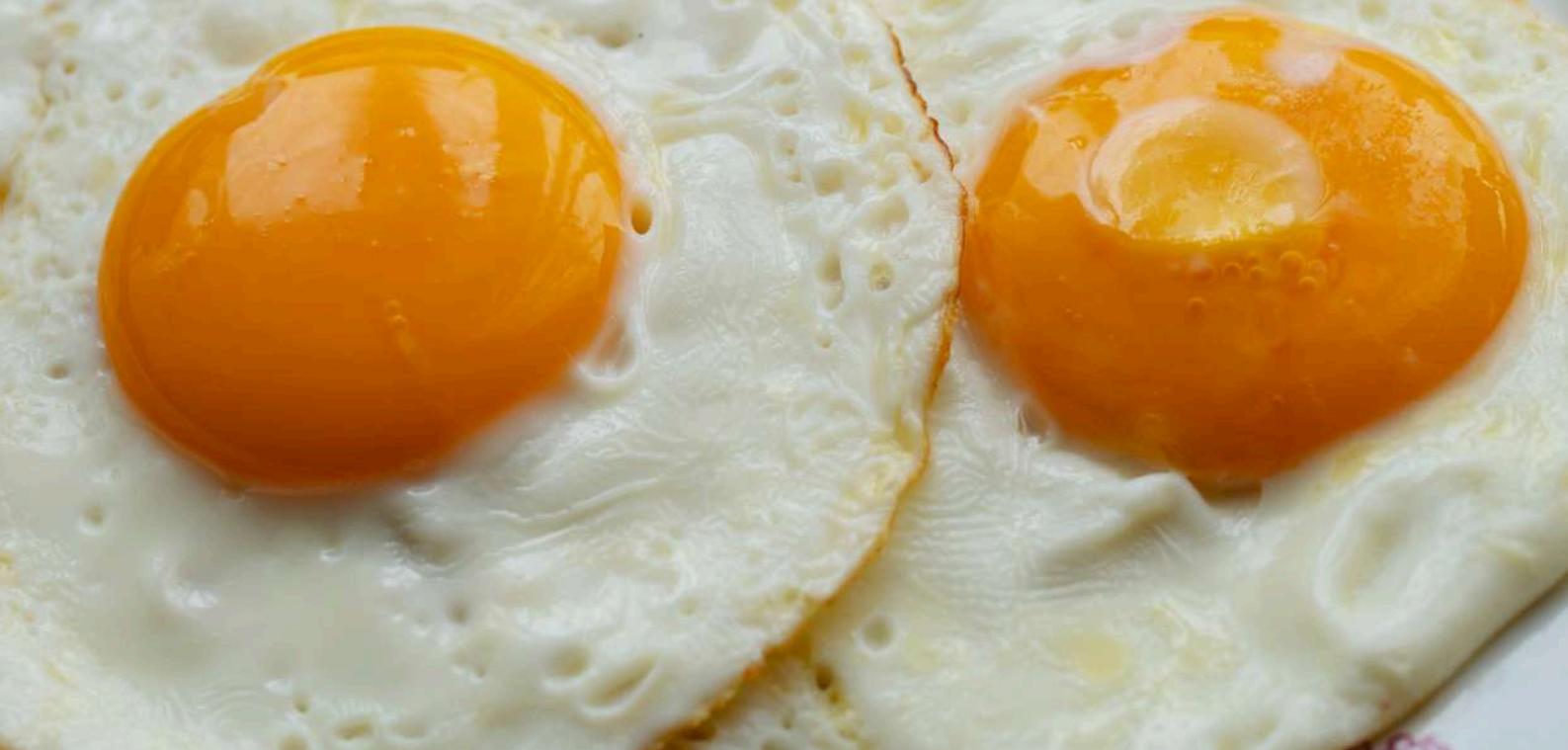
## OVO COZIDO NA AIRFRYER

### Ingredientes

4 ovos

### Modo de Preparo

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



## OVO FRITO NA AIRFRYER

### Ingredientes

1 ovo Sal a gosto

Temperos a gosto

Azeite para untar

### Modo de Preparo

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

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

**6 minutos** = gema mole

**8 minutos** = no ponto

**10 minutos** = gema firme.



## OMELETE NA AIRFRYER

### Ingredientes

3 ovos Legumes picados

Queijo a gosto

Sal a gosto

Orégano

Temperos a gosto

1 colher (chá) de fermento em pó

## **Modo de Preparo**

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

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



## **OMELETE COM FIAMBRE E QUEIJO NA AIRFRYERE QUEIJO NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

4 ovos

fiambre picado em cubos

Queijo mussarela picado em cubos

1 cebola pequena

Orégano

Pimenta-do-reino

Sal

## **Modo de preparo**

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

Tempere com orégano, pimenta e sal.

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



## **ABOBRENA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

Óleo para fritura

Farinha de rosca (ou nacho moído) para empanar

Farinha de trigo para empanar

2 ovos batidos

Sal à gosto

Pimenta à gosto

1 Abobrinha grande

## **Modo de preparo**

Corte a abobrinha em fatias médias.

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



## TOMATE RECHEADO NA AIRFRYER

### Ingredientes

4 unidades tomates

2 colheres de sopa de parmesão ralado (opcional)

1 colher de sobremesa de azeite

Sal e pimenta do reino

Salsinha, cebolinha, manjericão e orégano a gosto.

1 fatia grossa de queijo branco ou ricota

1 lata de atum sólido

## **Modo de Preparo**

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

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

Recheie os tomates e leve para assar.

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



## TOMATE RECHEADO COM RICOTA NA AIRFRYER

### Ingredientes

- 10 unidades de tomate maduro (s)
- 200 g de ricota
- 3 dentes de alho picado (s)
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 2 colheres (sopa) de castanha-de-caju
- Queijo ralado a gosto

## **Modo de Preparo**

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

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

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

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

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



## **CHIPS DE BATATA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

5 batatas grandes

1 colher de sopa de azeite

Sal marinho ou sal rosa do Himalaia a gosto

## **Modo de preparo**

Lave, descasque e corte as batatas em rodelas bem finas. Pré-aqueça sua

Airfryer a 200 °C; regue os vegetais com fio de azeite e misture bem,

colocando-os em seguida na bandeja da sua fritadeira.

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

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

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



## **CHIPS DE CENOURA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

6 cenouras grandes

1 colher de sopa de azeite

Sal marinho ou sal rosa do Himalaia a gosto

## **Modo de preparo**

Lave, descasque e corte as cenouras em rodelas bem finas. Pré-aqueça sua Airfryer por cinco minutos a 200 °C, regue os vegetais com um fio de azeite e misture bem, colocando-os em seguida na bandeja da sua fritadeira. Abaixe a temperatura para 180 °C e programe o timer para 40 minutos. Procure virar ou mexer os vegetais a cada 10 minutos, evitando que eles queimem e, ao retirar, salgue e sirva em seguida.



## **CHIPS DE BANANA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

6 bananas verdes

Suco de  $\frac{1}{2}$  limão

Sal marinho ou sal rosa do Himalaia a gosto

(para fazer chips doces basta trocar sal por açúcar)

## **Modo de preparo**

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

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

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



## **CHIPS DE MAÇÃ NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

2 maçãs

Suco de limão

### **Modo de Preparo**

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

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



## **CHIPS DE ABOBRINHA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

4 abobrinhas médias

1 colher de sopa de azeite

Sal marinho ou sal rosa do Himalaia a gosto

## **Modo de preparo**

Lave, descasque e corte as abobrinhas em rodelas bem finas. Pré-aqueça sua Airfryer a 200 °C, regue a abobrinha com fios de azeite, misturando bem, colocando-a em seguida na bandeja da sua fritadeira. Abaixe a temperatura para 180 °C e programe o timer para 40 minutos. Procure virar a abobrinha a cada 10 minutos, evitando que ela queime e, ao retirar, salgue e sirva em seguida.



## **CHIPS DE BATATA DOCE NA AIRFRYER**

### Ingredientes

5 unidades de batata doce grandes

1 colher de sopa de azeite

Sal marinho ou sal rosa do Himalaia a gosto

## **Modo de preparo**

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

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

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

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



## **MANDIOCA FRITA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

1 mandioca

2 colheres de sopa de manteiga

1 colher de sopa de páprica doce

1 colher de chá de sal

## **Modo de Preparo**

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

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

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



## LEGUMES E ERVAS NA AIRFRYER

### Ingredientes

- 1 cenoura grande picada em fatias
- 3 batatas grandes cortada em fatias grossas
- Sal a gosto
- Limão
- Pimenta a gosto
- Páprica picante a gosto
- Eervas a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

## **Modo de preparo**

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

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



## **ABOBRINHAS NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

- 1 abobrinha cortada em palitos
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

## **Modo de preparo**

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

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

Tempere com sal pimenta do reino a gosto.

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

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



## BATATAS RÚSTICAS NA AIRFRYER

### Ingredientes

2 batatas médias

1 colher (sopa) de azeite

$\frac{1}{2}$  colher de sal (grosso)

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

## **Modo de Preparo**

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



## BATATA DOCE RÚSTICA NA AIRFRYER

### Ingredientes

500 g de batata-doce

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 dente de alho bem picado

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

$\frac{1}{2}$  colher (sopa) de azeite de oliva

Páprica picante (a gosto)

Sal

## **Modo de preparo**

Aqueça a sua fritadeira Airfryer a 220 °C.

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

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

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



## **ANÉIS DE CEBOLA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

- 2 cebolas grandes
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (chá) de pimenta do reino
- Farinha de rosca
- 2 xícaras de farinha de trigo
- Orégano a gosto (opcional)
- 2 ovos
- 1 xícara de água

## **Modo de preparo**

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

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

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

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



## **BERINJELA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

- 1 berinjela média
- 1 xícara de farinha de trigo ou de aveia
- 1 xícara de farinha de rosca ou fubá fino
- 2 ovos batidos
- Pimenta do reino
- Sal

## **Modo de Preparo**

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

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

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

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

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



## PASTA DE BERINJELA NA AIRFRYER

### Ingredientes

2 berinjelas médias

1 colher (chá) de alho

1 colher (sopa) de suco de limão

2 colheres (sopa) de pasta de gergelim árabe

2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Sal

Páprica e pimenta do reino à gosto

## **Modo de preparo**

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

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

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

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



## **COUVE FLOR NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

1 couve flor

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Azeite ou manteiga sem sal

Ervas desidratada a gosto

Queijo ralado (opcional)

## **Modo de Preparo**

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

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

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

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

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



## MILHO ASSADO NA AIRFRYER

### Ingredientes

2 espigas de milho

Margarina ou manteiga a gosto

Sal a gosto

Azeite ou manteiga (opcional)

## **Modo de Preparo**

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

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



## QUEIJO COALHO NA AIRFRYER

### Ingredientes

5 tiras de queijo coalho

Orégano (opcional)

Ervas aromática (opcional)

Manteiga, margarina ou azeite (opcional)

## **Modo de Preparo**

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

Programe por 10 minutos a 180 °C.

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



## **PÃO DE ALHO COM QUEIJO NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

4 fatias de pão dormido

2 dentes de alho graúdos

1 colher (sobremesa) de maionese.

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

3 a 4 fatias de queijo mussarela

Orégano a gosto

## **Modo de preparo**

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

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



## LEGUMES NA AIRFRYER

### Ingredientes

Couve-flor

Brócolis

Mandioquinha

Vagem

Abobrinha

Pimentão

Cúrcuma

Salsinha

Azeite

Sal

## **Modo de preparo**

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



## COUVE CRISPY NA AIRFRYER

### Ingredientes

Couve picada

Azeite Sal

### Modo de Preparo

Coloque a couve picada no cesto da Airfryer.

Regue com azeite e salpique o sal.

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



## COGUMELO SHIMEJI NA AIRFRYER

### Ingredientes

200 g de Shimeji

½ xícara de shoyu

1 colher de sopa de manteiga

½ xícara de água

### Modo de preparo

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



## ISCA DE PEIXE NA AIRFRYER

### Ingredientes

360 g de filé de peixe

2 ovos

300 g de farinha de rosca

300 g de farinha de trigo

1 limão

Sal a gosto

## **Modo de Preparo**

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

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



## **RECEITAS DE PRATOS PRINCIPAIS NA AIRFRYER**



## PEIXE EMPANADO CROCANTE NA AIRFRYER

### Ingredientes

- 2 Filés de peixe limpo
- 1 dente de alho amassado
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 xícara de flocos de aveia

## **Modo de Preparo**

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

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

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



## CAMARÃO NA AIRFRYER

### Ingredientes

300 g de camarão descascado limpo

Sal a gosto

3 dentes de alho amassados

Pimenta do reino a gosto

Azeite a gosto

## **Modo de Preparo**

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

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

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



## **FRANGO EMPANADO COM FAROFA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

600 g de peito de frango (sem osso)

1 colher (sopa) mostarda escura

1 colher (chá) de páprica defumada

2 dentes de alho amassados

1 colher (sopa) de suco de limão

Uma pitada de canela em pó

Pimenta preta moída na hora

Sal

2 ovos (para empanar)

Farofa temperada

2 xícaras de farinha de rosca

30 g de manteiga

Ervas desidratada

2 dentes de alho amassados

1 colher (chá) de páprica defumada

Pimenta preta moída na hora

Sal

### **Modo de preparo**

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

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

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

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



## FILÉ DE FRANGO GRELHADO NA AIRFRYER

### Ingredientes

- 1 kg de peito de frango desossado
- 1 colher (sopa) de páprica doce
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino em grãos moída a gosto

## **Modo de preparo**

Corte o peito de frango em filés. Tempere os filés com páprica, alho picado, orégano, azeite, sal e pimenta. Deixe por 20 minutos, marinando. Coloque os filés na Airfryer e asse em 180 °C por 15 minutos, com oito minutos, vire os files, para que cozinhem por igual.

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



## FRANGO INTEIRO NA AIRFRYER

### Ingredientes

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

## **Modo de Preparo**

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

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

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

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

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

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



## FRANGO A PASSARINHO NA AIRFRYER

### Ingredientes

1 kg de frango cortado à passarinho

1 colher (chá) de sal

Pimenta-do-reino preta a gosto

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de azeite

## **Modo de Preparo**

Retire o frango da geladeira e deixe por cerca de 10 minutos em temperatura ambiente. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C por 5 minutos. Passado o tempo, coloque o frango numa tigela e seque com um papel-toalha. Tempere com sal e pimenta a gosto. Polvilhe a farinha no frango e misture bem para envolver todos os pedaços. Regue com o azeite e misture novamente. Transfira o frango para a Airfryer e programe 30 minutos, a cada 10 minutos abra o cesto e com a ajuda de um pegador de massa vire os pedaços de frango para dourar por igual.

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



## **CHURRASCO DE PICANHA COM CARVÃO NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

1 kg picanha

Sal grosso a gosto

1 Pedaço pequeno de carvão

## **Modo de Preparo**

Primeiro prepare a picanha cortando um pouco da gordura, deixando o suficiente apenas para dar um gostinho. Faça pequenos cortes nesta área para que o sal grosso penetre bem. Evite cortar a picanha contra as fibras, pois o suco da carne sai todo e ela perde o gosto, além de ficar mais seca.

Coloque sal grosso a gosto e deixe descansar por 5 minutos. Enquanto isso pré aqueça a Airfryer a 200 °C.

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

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

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



## CHURRASCO DE CONTRA FILÉ NA AIRFRYER

### Ingredientes

600 g de contra filé grill

Sal grosso a gosto

### Modo de Preparo

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

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



## **MEDALHÃO DE FILÉ MIGNON COM MOLHO DE GORGONZOLA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

- 4 medalhões de filé mignon
- 1 xícara de requeijão
- 1 colher (sopa) de queijo gorgonzola
- 2 colheres (sopa) de leite
- Pimenta-do-reino
- Sal

## **Modo de preparo**

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

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

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



## **ISCAS DE FILÉ MIGNON NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

400 g de filé mignon cortado em tiras

2 colheres (sopa) de molho inglês

2 dentes de alho amassado

Pimenta

Sal

## **Modo de preparo**

Misture o molho inglês e o alho. Cubra a carne com a mistura e mexa bem, para que fique uniforme. Coloque na geladeira e reserve por 15 minutos. Tempere com a pimenta e o sal, e coloque na Airfryer. Cozinhe por 20 minutos em temperatura média.

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



## **COSTELA BOVINA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

500 g de costela bovina

Pimenta do reino e sal a gosto

### **Modo de preparo**

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



## **COSTELA DE PORCO FRITA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

- 700 g de costela suína cortada em ripas
- 1 dente de alho amassado
- ½ limão espremido
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de ervas finas desidratadas
- 1 colher (chá) de páprica defumada ou picante
- 1 colher (café) de pimenta do reino
- 1 colher (café) de louro moído ou 1 folha de louro rasgada
- 1 colher (café) de mostarda em pó ou de molho de mostarda
- 1 colher (sopa) de alho fatiado

## **Modo de Preparo**

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

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

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

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

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



## BIFE NA AIRFRYER

### Ingredientes

500 g de bifes de sua preferência

Pimenta

Sal.

### Modo de preparo

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



## **COSTELINHA DE PORCO AO MOLHO BARBECUE NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

½ kg de costelinha de porco

Molho tipo barbecue

Suco de ½ limão

1 colher (sopa) de alho espremido ou triturado

1 colher (sopa) de alecrim fresco ou seco

1 colher (sopa) de azeite

1 pitada de pimenta calabresa

1 pitada de pimenta-do-reino

Sal a gosto

## **Modo de Preparo**

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

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

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

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

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



## BIFE A MILANESA NA AIRFRYER

### Ingredientes

4 bifes finos

2 ovos

Farinha de rosca

Tempero a gosto.

### Modo de preparo

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

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



## LASANHA AO SUGO NA AIRFRYER

### Ingredientes

- 1 pacote de massa de lasanha
- 1 caixinha de molho de tomate
- 200 g de fiambre
- 200 g de mussarela
- Queijo parmesão fresco ralado

## **Modo de preparo**

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

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

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

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

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

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

Depois desse tempo a lasanha esta pronta para ser servida.



## LASANHA DE BERINJELA NA AIRFRYER

### Ingredientes

2 berinjelas pequenas

500 ml de molho de tomate

Couve-flor e brócolis cozidos a gosto

500 g de mussarela

## **Modo de preparo**

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

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



## LASANHA DE BERINJELA NA AIRFRYER

### Ingredientes

Berinjelas em rodelas

Refogue cebola picada com azeite

Molho de tomate fresco

## **Modo de preparo**

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

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

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



## CANELONNI QUATRO QUEIJOS NA AIRFRYER

### Ingredientes

1 rolo de massa fresca para pastéis

100 g de queijo mussarela

50 g de queijo gorgonzola

50 g de queijo provolone

100 g de requeijão culinário

Azeite a gosto

300 ml de molho branco

## **Modo de preparo**

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



## LASANHA DE ABOBRINHA NA AIRFRYER

### Ingredientes

3 a 4 abobrinhas

300 g de ricota

5 tomates maduros Ervas, frescas ou secas.

Sal

Pimenta-do-reino

Azeite

Queijo parmesão ralado para gratinar

## **Modo de preparo**

Lave bem as abobrinhas e seque-as. Fatie em lâminas no sentido do comprimento, com espessura máxima de 0,5 cm. Coloque as fatias na fritadeira Air Fryer e salpique com sal e pimenta. Programe o timer para 3

a 5 minutos para que cozinhem levemente. Em uma tigela ou prato, amasse bem a ricota, tempere com ervas, sal e azeite, reserve.

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

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

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



## BACON SEQUINHO NA AIRFRYER

### Ingredientes

300 g de Bacon em fatias finas

### Modo de Preparo

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



## HAMBÚRGUER TEMPERADO NA AIRFRYER

### Ingredientes

500 g de carne moída

$\frac{1}{4}$  cebola pequena bem picada

1 dentes de alho pequeno

Ervas finas

Sal

## **Modo de preparo**

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

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



## HAMBÚRGUER COM CREAM CHEESE NA AIRFRYER

### Ingredientes

500 g de alcatra moída

½ cebola

1 dente de alho

1 colher de mostarda

Cream cheese

Ervas finas

Azeite

Sal

## **Modo de preparo**

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

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

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



## HAMBÚRGUER VEGANO NA AIRFRYER

### Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 2 colheres de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de farinha de arroz
- 1 talho de alho poró
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 ovo Farinha de rosca
- Salsinha
- Pimenta do reino
- Sal

## **Modo de preparo**

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

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

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

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

Confira se o hambúrguer assou totalmente.

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



## ALMONDEGAS NA AIRFRYER

### Ingredientes

- 400 g de carne moída
- 1 unidade de ovo
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- ½ unidade de cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta preta

## **Modo de preparo**

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

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



## **SOUFLÊ DE QUEIJO NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

- 3 Ovos
- 1 Colher (sopa) de manteiga derretida
- 2 Colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 Xícara de queijo ralado
- 1 Lata de creme de leite

## **Modo de preparo**

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

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



## ARROZ MALUCO CREMOSO NA AIRFRYER

### Ingredientes

- 50 g de manteiga sem sal
- 60 g de alho espremido
- 120 g de frango cozido
- 6 colheres (sopa) de creme de leite
- 180 g de queijo mussarela
- 100 g queijo cheddar
- 3 xícaras de caldo de frango
- 150 g de cenoura picada
- Sal a gosto
- 40 g de cebola picada

90 g de cebola roxa picada

2 xícaras de arroz branco

Pimenta Rosa

### **Modo de preparo**

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

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



## **RECEITAS DE SOBREMESAS, PÃES E BOLOS NA AIRFRYER**



## **ABACAXI COM SORVETE DE CREME NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

- 1 abacaxi maduro (sem casca e em rodelas)
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 bola de sorvete de creme do sabor de sua preferência

## **Modo Preparo**

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

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

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



## **BANANA COM CANELA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

2 bananas Canela em pó (opcional - quanto basta)

Óleo de coco (opcional)

## **Modo de Preparo**

Fatie as bananas no sentido do comprimento ou em rodelas. Pré-aqueça sua Airfryer por 5 minutos a 180° graus. Distribua as fatias de banana dentro da cesta da Airfryer. Pincele o óleo de coco sobre as fatias. Salpique canela se preferir. Programe sua Airfryer por 15 minutos a 180 °C. Se for preciso deixe mais 5 minutos.



## **BANANA COM CALDA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

3 bananas de sua preferência

200 g de açúcar (cristal ou refinado)

2 bolas de sorvete de creme (opcional)

### **Modo de Preparo**

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

Coloque ao lado duas bolas de sorvete de creme.



## MINI TORTINHAS DE BANANA COM MASSA DE PASTEL NA AIRFRYER

### Ingredientes

5 bananas picadas

¼ xícara (chá) de açúcar refinado

½ xícara (para polvilhar)

¼ de colher (chá) de canela em pó

½ colher (chá) de essência de baunilha

½ colher (chá) de amido de milho

1 rolo de massa fresca para pastel

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

Finalização 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal derretida

⅓ xícara (chá) de açúcar refinado

1 colher (chá) de canela em pó

## **Modo de preparo**

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

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

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

Sirva morna ou em temperatura ambiente.



## PUDIM COM CALDA NA AIRFRYER

### Ingredientes

6 ovos

150 g de açúcar

1 colher (chá) baunilha

1 lata ou caixinha de leite condensado

300 ml de leite

## **Modo de Preparo**

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

## **Modo de Preparo**

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

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

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

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



## **BRIGADEIRO NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

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

### **Modo de Preparo**

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



## **BOLINHO DE CHUVA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes – Massa**

2 ovos

½ xícara (chá) de açúcar

1/2 xícara (chá) de leite

1 ½ xícaras (chá) farinha de trigo

1 colher (chá) de fermento em pó

### **Ingredientes - Cobertura**

Açúcar quanto baste Canela em pó a gosto

## **Modo de preparo - Massa**

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

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

## Modo de preparo - Cobertura

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



## **ROSQUINHA DE AÇÚCAR COM CANELA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes – Massa**

4 colheres de açúcar

$\frac{1}{2}$  kg de farinha de trigo

$\frac{1}{2}$  colher (sopa) fermento em pó

3 ovos

$\frac{1}{2}$  copo de agua

### **Ingredientes – Cobertura**

Açúcar de confeiteiro a gosto (receita abaixo)

Canela em pó a gosto

## **Modo de preparo – Massa**

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

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

Pré-aqueça a Airfryer por cinco minutos a 180 °C. Depois coloque as rosquinhas no cesto da Airfryer e leve para assar por 180 °C por 7 minutos.

Não se esqueça de deixar espaço entre elas.

## **Modo de preparo – Açúcar de confeiteiro**

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



## **MASSA NEUTRA PARA CHURROS DOCES OU SALGADOS NA AIRFRYER**

### **Ingredientes – Massa**

2 xícaras de água

1 pitada de sal

2 colheres de margarina ou manteiga

2 xícaras de farinha de trigo

### **Recheios Doces - Opcionais**

Doce de leite

Nutella

Geleia de morango

Brigadeiro

Brigadeiro branco

Doce de goiaba

Marmelada

Doce de abobora com coco

### **Recheios salgados – Opcionais**

Patês (atum, frango, calabresa, azeitona)

Queijos (cheddar, prato, mussarela, cream cheese)

### **Coberturas Doces – Opcionais**

Confetes

Amendoim

Gergelim torrado

Cream cheese

Granulado de Chocolate ou colorido

Coco ralado

Açúcar com canela

### **Coberturas Salgados – Opcionais**

Amendoim

Parmesão ralado

Cream cheese

Bacon cryspi

## **Modo de preparo**

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

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



## RABANADA NA AIRFRYER

### Ingredientes

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

$\frac{1}{2}$  lata de leite condensado (pode usar o light)

1 ovo batido

1 pitada de canela

Açúcar a gosto

Manteiga para untar

## **Modo de preparo**

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

Pincele manteiga no fundo do cesto para não grudar.

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

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

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



## **DOCE DE ABÓBORA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

½ kg abóbora de pESCOÇO picada em pequenos cubos.

5 colheres (sopa) de açúcar

1 cravo

### **Modo de preparo**

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



## PETIT GATEOU NA AIRFRYER

### Ingredientes

120 g chocolate meio amargo 70%

80 g manteiga sem sal

80 g açúcar

2 ovos

20 g farinha

10 gotas essência de baunilha

## **Modo de Preparo**

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

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

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

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



## BOLINHOS INTEGRAIS DE BANANA NA AIRFRYER

### Ingredientes

2 ovos

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar mascavo

2 bananas médias

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de adoçante forno e fogão

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

Canela a gosto

1 xícara (chá) de flocos finos de aveia

$\frac{1}{2}$  colher (sopa) de fermento químico em pó

## **Modo de Preparo**

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

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



## BISCOITO DE POLVILHO NA AIRFRYER

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de polvilho azedo

1 ovo

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de óleo

### Preparo

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



## **COOKIES DE MANTEIGA DE AMENDOIM E GOTAS DE CHOCOLATE NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

1 xícara (chá) de pasta de amendoim

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

1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

$\frac{1}{2}$  colher (chá) de essência de baunilha

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

## **Modo de Preparo**

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

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

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

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

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



## **BOLO INTEGRAL NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

- 2 ovos
- 2 bananas médias
- 1 copo (americano) de farelo de aveia
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim (opcional)
- 2 colheres (sopa) de mel ou açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de uva passas (opcional)
- 1 colher (sopa) de fermento

## **Modo de Preparo**

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

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



## **BOLO DE LARANJA DE LIQUIDIFICADOR NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

¼ xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de açúcar

2 ovos

½ xícara (chá) de suco de laranja

1 xícara (chá) de farinha de trigo

½ colher (sobremesa) de fermento em pó

## **Modo de Preparo**

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

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

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



## **BOLO DE CHOCOLATE NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1  $\frac{1}{2}$  xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de fermento

## **Cobertura**

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

## **Modo de preparo**

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

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



## **BOLO DE FUBÁ NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

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

## **Modo de Fazer**

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



## **BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE CREMOSA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes – Massa**

- 1 pitada de sal
- 3 unidades de cenoura médias e cruas
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 ovos inteiros

## **Ingredientes – Cobertura**

1 pitada de sal

1 colher (sopa) de amido de milho

4 colheres (sopa) de cacau em pó

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

1 copo (americano) de açúcar

## **Modo de preparo – Massa**

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

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

## **Modo de Preparo – Cobertura**

Bater tudo no liquidificador e levar ao fogo para engrossar. O

cacau deixa a cobertura bem pretinha e com brilho.



## PÃO NA AIRFRYER

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite morno
- 1 ovo
- 1 sachê de fermento de pão
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo

## **Modo de Preparo**

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

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

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



## PÃO DE AVEIA NA AIRFRYER

### Ingredientes

- 1 e  $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de leite morno
- $\frac{1}{4}$  xícara (chá) de óleo ou azeite
- 1 envelope de fermento biológico seco
- $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de açúcar
- 2 ovos
- 1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de farelo de aveia
- 1 colher (chá) de sal

## **Modo de Preparo**

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

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

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

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



## MASSA DE TORTA DE LIQUIDIFICADOR NA AIRFRYER

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 1/3 xícara (chá) de leite
- 1/3 xícara (chá) de óleo
- 1 ovo
- ½ colher (chá) de sal
- ½ colher (sopa) de fermento em pó

## **Recheio – Atum ou Sardinha**

1 lata de atum ralado ou sardinha

2 colher (sopa) de cebola

½ tomate picado sem sementes

Ervas de sua preferência (cebolinha, coentro, orégano)

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

## **Modo de Preparo – Recheio**

Misture todos os ingredientes do recheio

## **Modo de preparo – Massa**

No liquidificador coloque os ovos, o óleo, o sal, bata tudo por 3 minutos, desligue e acrescente o leite e a farinha de trigo, bata novamente até a mistura ficar homogênea, desligue o liquidificador.

Acrescente o fermento em pó e bata novamente apenas para misturar.

O cesto da Airfryer com um pouco de óleo e despeje metade da massa, coloque o recheio de atum ou sardinha (ou outro de sua preferencia), cubra com o restante da massa e leve para assar a 180 °C por 20 minutos.



## PÃO DE BANANA LOW CARB NA AIRFRYER

### Ingredientes

450 g de bananas amassadas  
220 g de farinha de amêndoas  
180 g de açúcar mascavo  
2 ovos  
100 g de nozes picadas  
75 g de manteiga  
 $\frac{1}{4}$  colher de chá de bicarbonato de sódio  
Canela  
Sal

## **Modo de preparo**

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

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

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



## **BOLO DE CENOURA COM COALHADA NA AIRFRYER**

### **Ingredientes**

60 g de cenoura ralada

120 g de açúcar mascavo

100 g de farinha de arroz

100 g de coalhada

80 ml de leite integral

60 ml de azeite

20 g de nozes picadas

10 g de uvas passas

1 colher de chá de fermento químico em pó

½ colher de chá de bicarbonato de sódio

## **Modo de preparo**

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

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

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

Asse o bolo a essa temperatura por 20 minutos.