

# RECEITAS SEM GLUTEN NA AIRFRYER





# Muffins de Ovo e Espinafre

## Ingredientes:

- 6 ovos grandes
- 1 xícara de espinafre fresco picado
- 1/2 xícara de tomates cereja, cortados ao meio
- 1/4 xícara de cebola picada
- 1/4 xícara de queijo feta esfarelado (opcional, escolha uma versão sem glúten se necessário)
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo em spray ou um pouco de azeite para untar

## Modo de Preparo

- Pré-aqueça a AirFryer a 180°C e unte as formas de muffin.
- Bata os ovos e adicione o espinafre, tomates, cebola e queijo. Tempere com sal e pimenta e misture bem.
- Distribua a mistura nas formas de muffin.
- Cozinhe na AirFryer por 15-18 minutos ou até que estejam firmes.
- Deixe esfriar um pouco antes de servir.



6 Porções



20 Minutos



# Pão de Abobrinha com Nozes

## *Ingredientes:*

- 1 xícara de abobrinha ralada e espremida
- 1 ovo grande
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de nozes picadas
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

## *Modo de Preparo*

- Combine a abobrinha, ovo, farinha de amêndoas, nozes, sal e bicarbonato de sódio em uma tigela.
- Transfira para uma forma pequena de pão que caiba na AirFryer.
- Cozinhe na AirFryer a 160°C por cerca de 20 minutos ou até que um palito inserido saia limpo.
- Deixe esfriar antes de cortar.



2 PORÇÕES



20 MINUTOS





## Mini Frittatas de Legumes

### Ingredientes:

- 6 ovos
- 1/2 xícara de legumes picados (pimentões, tomates, espinafre)
- 1/4 xícara de queijo cheddar ralado (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo

- Bata os ovos com sal e pimenta.
- Adicione os legumes picados e o queijo.
- Despeje a mistura em formas de muffin untadas.
- Cozinhe na AirFryer a 180°C por cerca de 15 minutos ou até as frittatas estarem firmes.
- Sirva quente.



6 PORÇÕES



18 MINUTOS



# Bolinhos de Ricota e Limão

## Ingredientes:

- 1 xícara de ricota
- 1 ovo grande
- Raspas de 1 limão
- 1 colher de sopa de adoçante (apropriado para diabéticos)
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas

## Modo de Preparo

- Misture a ricota, ovo, raspas de limão, adoçante e farinha de amêndoas até formar uma massa homogênea.
- Coloque colheradas da massa em formas de muffin untadas.
- Cozinhe na AirFryer a 180°C por cerca de 12 minutos ou até que estejam dourados.
- Deixe esfriar um pouco antes de servir.



2 PORÇÕES



17 MINUTOS



# Chips de Maçã Canela

## Ingredientes:

- 2 maçãs grandes, finamente fatiadas
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Spray de óleo ou um pouco de óleo de coco para untar

## Modo de Preparo

- Misture as fatias de maçã com canela.
- Unte levemente a cesta da AirFryer.
- Distribua as fatias de maçã na cesta, sem sobrepor.
- Cozinhe na AirFryer a 160°C por 8-10 minutos, até ficarem crocantes.
- Deixe esfriar antes de servir.



2 PORÇÕES



15 MINUTOS



# Bolinhos de Aveia e Mirtilo

## Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de mirtilos frescos
- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 1/4 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
- Coloque colheradas da massa em formas de muffin untadas.
- Cozinhe na AirFryer a 180°C por cerca de 15 minutos.
- Deixe esfriar antes de servir.



2 PORÇÕES



15 MINUTOS



# Crepioca

## Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca hidratada
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo

- Misture a goma de tapioca com o ovo e tempere com sal e pimenta.
- Coloque a mistura em uma forma de panqueca ou omeleteira untada que caiba na AirFryer.
- Cozinhe na AirFryer a 180°C por cerca de 5 minutos, até estar firme e dourada.
- Sirva quente.



1 PORÇÕES



10 MINUTOS





# Churros de Quinoa

## Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 ovo
- 1/4 xícara de açúcar de coco
- 1 colher de chá de canela
- Spray de óleo para untar

## Modo de Preparo

- Misture a quinoa cozida com o ovo, açúcar de coco e canela até formar uma massa moldável.
- Forme a massa em tiras longas, como churros.
- Unte levemente a cesta da AirFryer e coloque os churros.
- Cozinhe na AirFryer a 180°C por cerca de 10 minutos, até ficarem crocantes e dourados.
- Polvilhe com mais canela e açúcar de coco, se desejar, e sirva quente.



2 PORÇÕES



15 MINUTOS



# Torradas Francesas de Banana

## Ingredientes:

- 2 bananas maduras amassadas
- 2 ovos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/4 xícara de leite de amêndoas (sem açúcar)
- 4 fatias de pão sem glúten
- Azeite de coco para pincelar

## Modo de Preparo

- Bata os ovos com o leite de amêndoas, a canela e as bananas amassadas até obter uma mistura homogênea. Mergulhe cada fatia de pão na mistura, cobrindo bem ambos os lados.
- Pincele a cesta da AirFryer com azeite de coco e coloque as fatias de pão embebidas.
- Cozinhe a 180°C por 10 minutos, virando na metade do tempo, até que as torradas estejam douradas e crocantes. Sirva quente.
- 



2 PORÇÕES



15 MINUTOS



# Hambúrgueres de Salmão com Dill

## Ingredientes:

- 500 g de salmão sem pele, picado finamente
- 1/4 xícara de cebola roxa picada
- 2 colheres de sopa de dill fresco picado
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo de coco ou azeite para untar

## Modo de Preparo

- Misture o salmão picado, cebola roxa, dill, mostarda Dijon, sal e pimenta em uma tigela.
- Forme a mistura em hambúrgueres.
- Unte levemente a cesta da AirFryer.
- Coloque os hambúrgueres na AirFryer e cozinhe a 180°C por cerca de 10 minutos, virando na metade do tempo até que estejam dourados e cozidos.
- Sirva quente.



2 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Bolinhos de Grão-de-Bico

## Ingredientes:

- xícara de grão-de-bico cozido e escorrido
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 xícara de salsa fresca picada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo de oliva para untar

## Modo de Preparo

- No processador de alimentos, combine grão-de-bico, cebola, alho, salsa, cominho, sal e pimenta. Pulse até obter uma mistura homogênea.
- Forme pequenos bolinhos com a mistura.
- Unte levemente a cesta da AirFryer.
- Coloque os bolinhos na AirFryer e cozinhe a 200°C por cerca de 10 minutos, virando na metade do tempo, até que estejam dourados e crocantes.
- Sirva quente.



2 PORÇÕES



20 MINUTOS





# Frango ao Pesto com Tomates

## Ingredientes:

- 4 peitos de frango sem pele e sem osso
- 1/2 xícara de pesto
- 1 xícara de tomates cereja, cortados ao meio
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo de oliva para untar

## Modo de Preparo

- Tempere o frango com sal e pimenta e cubra com pesto.
- Coloque o frango e os tomates na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por cerca de 12 minutos ou até que o frango esteja cozido.
- Sirva quente.



2 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Enrolado de Espinafre e Queijo Feta

## Ingredientes:

- 4 tortilhas (verifique se são sem glúten, se necessário)
- 1 xícara de espinafre fresco
- 1/2 xícara de queijo feta esfarelado
- 1/4 xícara de pimentão vermelho picado
- 1/4 xícara de cebola roxa picada
- Óleo de oliva para pincelar

## Modo de Preparo

- Distribua o espinafre, feta, pimentão e cebola uniformemente sobre as tortilhas.
- Enrole as tortilhas firmemente.
- Pincele levemente o exterior dos enrolados com óleo de oliva.
- Coloque os enrolados na AirFryer e cozinhe a 180°C por cerca de 8 minutos, até ficarem crocantes.
- Corte ao meio e sirva quente.



4 PORÇÕES



18 MINUTOS



# Salada de Quinoa com Legumes Assados

## Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 xícara de legumes variados (abobrinha, berinjela, pimentões), cortados em cubos
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Folhas de hortelã para guarnecer

## Modo de Preparo

- Coloque os legumes na AirFryer e regue com um pouco de azeite. Tempere com sal e pimenta.
- Cozinhe na AirFryer a 200°C por cerca de 15 minutos ou até que estejam dourados e macios.
- Misture os legumes assados com a quinoa em uma tigela grande.
- Adicione o suco de limão e o azeite restante. Ajuste o sal e a pimenta.
- Decore com folhas de hortelã fresca antes de servir.



4 PORÇÕES



18 MINUTOS



# Steak de Cauliflower

## *Ingredientes:*

- 1 cabeça grande de couve-flor
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto

## *Modo de Preparo*

- Corte a couve-flor em fatias grossas, mantendo a base para que as fatias não se desfaçam.
- Pincele cada "steak" com azeite e tempere com páprica, sal e pimenta.
- Coloque na AirFryer e cozinhe a 200°C por cerca de 12 minutos, virando na metade do tempo, até que estejam dourados e macios.
- Sirva quente.



4 PORÇÕES



20 MINUTOS





# Tacos de Frango Desfiado

## Ingredientes:

- 2 peitos de frango
- 1/2 xícara de molho de churrasco
- 4 tortilhas de milho (certifique-se de que são sem glúten, se necessário)
- 1/2 xícara de repolho roxo ralado
- 1/4 xícara de coentro fresco picado
- 1/4 xícara de cebola roxa picada
- Limão para servir

## Modo de Preparo

- Cozinhe o frango na AirFryer a 180°C por cerca de 12 minutos ou até estar totalmente cozido.
- Desfie o frango e misture com o molho de churrasco.
- Aqueça as tortilhas na AirFryer por 2 minutos.
- Monte os tacos com frango, repolho, coentro e cebola.
- Sirva com limão.



4 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Bife à Rolê com Aspargos

## Ingredientes:

- 4 bifes finos de alcatra
- 8 aspargos, extremidades aparadas
- 4 fatias de presunto
- Sal e pimenta a gosto
- Fio de cozinha para amarrar

## Modo de Preparo

- Tempere os bifes com sal e pimenta.
- Coloque uma fatia de presunto sobre cada bife.
- Coloque dois aspargos na extremidade de cada bife e enrole firmemente.
- Amarre com fio de cozinha para manter a forma.
- Cozinhe na AirFryer a 200°C por cerca de 10 minutos ou até que a carne esteja no ponto desejado.
- Remova os fios e sirva quente.



4 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Almôndegas de Peru com Molho de Tomate

## Ingredientes:

- 500 g de carne de peru moída
- 1/4 xícara de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/4 xícara de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de molho de tomate sem açúcar
- Óleo de oliva para untar

## Modo de Preparo

- Misture o peru, cebola, alho, farinha de aveia, ovo, orégano, sal e pimenta.
- Forme pequenas almôndegas com a mistura.
- Unte a cesta da AirFryer e coloque as almôndegas.
- Cozinhe a 180°C por 10 minutos, depois adicione o molho de tomate e cozinhe por mais 5 minutos.
- Sirva quente.
- 



4 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Almôndegas de Peru com Molho de Tomate

## Ingredientes:

- 500 g de carne de peru moída
- 1/4 xícara de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/4 xícara de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de molho de tomate sem açúcar
- Óleo de oliva para untar

## Modo de Preparo

- Misture o peru, cebola, alho, farinha de aveia, ovo, orégano, sal e pimenta.
- Forme pequenas almôndegas com a mistura.
- Unte a cesta da AirFryer e coloque as almôndegas.
- Cozinhe a 180°C por 10 minutos, depois adicione o molho de tomate e cozinhe por mais 5 minutos.
- Sirva quente.
- 



4 PORÇÕES



20 MINUTOS





# Filé de Tilápia com Crosta de Parmesão

## Ingredientes:

- 4 filés de tilápia
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo de oliva para untar

## Modo de Preparo

- Misture o queijo parmesão, farinha de amêndoas, alho em pó, sal e pimenta.
- Passe cada filé na mistura de parmesão, cobrindo ambos os lados.
- Unte a cesta da AirFryer e coloque os filés.
- Cozinhe a 200°C por cerca de 12 minutos ou até que estejam dourados e o peixe esteja cozido.
- Sirva quente.



4 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Frango Teriyaki

## Ingredientes:

- 4 peitos de frango sem pele e sem osso
- 1/2 xícara de molho teriyaki (sem açúcar, se disponível)
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de óleo de sésamo
- Sementes de gergelim para decorar

## Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture o molho teriyaki, gengibre, alho e óleo de sésamo.
- Marinar o frango na mistura por pelo menos 30 minutos.
- Coloque o frango na cesta da AirFryer, reservando o marinado.
- Cozinhe a 180°C por cerca de 12 minutos, virando na metade do tempo.
- Enquanto isso, reduza o marinado restante em uma panela até engrossar.
- Sirva o frango com o molho reduzido e polvilhe com sementes de gergelim.



4 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Aspargos Envolvidos em Presunto

## Ingredientes:

- 16 aspargos, extremidades aparadas
- 8 fatias de presunto
- Azeite de oliva

## Modo de Preparo

- Envolve cada par de aspargos com uma fatia de presunto.
- Pincele levemente com azeite de oliva.
- Coloque os aspargos na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 200°C por cerca de 8 minutos ou até que o presunto esteja crocante.
- Sirva quente.
- 



4 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Bacalhau com Ervas e Limão

## Ingredientes:

- 16 aspargos, extremidades aparadas
- 8 fatias de presunto
- Azeite de oliva

## Modo de Preparo

- Tempere os filés de bacalhau com sal, pimenta, ervas, raspas e suco de limão.
- Regue com azeite de oliva.
- Coloque os filés na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por cerca de 10 minutos ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente.



4 PORÇÕES



20 MINUTOS





# Quiche de Cogumelos e Espinafre

## Ingredientes:

- 1 xícara de cogumelos fatiados
- 1 xícara de espinafre fresco
- 1/2 cebola picada
- 4 ovos
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo ralado (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva

## Modo de Preparo

- Refogue a cebola, cogumelos e espinafre em um pouco de azeite até amolecerem.
- Bata os ovos com o creme de leite, sal e pimenta.
- Misture os vegetais refogados e o queijo ralado com a mistura de ovos.
- Despeje em uma forma que caiba na sua AirFryer.
- Cozinhe a 160°C por cerca de 20 minutos ou até que o quiche esteja firme e dourado.
- Deixe esfriar um pouco antes de servir.



4 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Peixe Envelopado em Folhas de Bananeira

## Ingredientes:

- 4 filés de peixe branco
- 4 folhas de bananeira (ou papel alumínio se não disponível)
- 1 limão, fatiado
- 2 dentes de alho, fatiados
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro fresco para guarnição

## Modo de Preparo

- Tempere os filés de peixe com sal e pimenta.
- Coloque cada filé em uma folha de bananeira,
- adicione algumas fatias de limão e alho por cima.
- Envolva os filés com as folhas, dobrando as bordas
- para selar.
- Coloque os pacotes na AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por cerca de 12 minutos.
- Abra os pacotes com cuidado para evitar
- queimaduras com o vapor.
- Guarnecer com coentro fresco e servir imediatamente.



4 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Lasanha de Berinjela

## Ingredientes:

- 2 berinjelas grandes, cortadas em fatias finas
- 2 xícaras de molho de tomate sem açúcar
- 1 xícara de queijo ricota
- 1/2 xícara de queijo mozzarella ralado (opcional)
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- 1 colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para untar

## Modo de Preparo

- Pré-aqueça a AirFryer a 180°C.
- Tempere as fatias de berinjela com sal e pimenta e grelhe na AirFryer por 5 minutos, até ficarem macias.
- Em uma tigela, misture a ricota, o ovo, o orégano, sal e pimenta.
- Em uma forma que caiba na sua AirFryer, monte a lasanha: comece com uma camada de molho de tomate, seguida por uma camada de berinjela, depois a mistura de ricota. Repita as camadas, terminando com molho de tomate.
- Cubra com mozzarella e parmesão ralado.
- Cozinhe na AirFryer a 180°C por 15-20 minutos, até borbulhar e dourar.
- Deixe descansar por alguns minutos antes de servir.



4 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Coxas de Frango com Alecrim e Alho

## Ingredientes:

- 4 pernas de frango
- 4 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de alecrim fresco picado
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva

## Modo de Preparo

- Tempere o frango com sal, pimenta, alho, alecrim e suco de limão.
- Deixe marinar por pelo menos 30 minutos.
- Pincele com azeite de oliva e coloque na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por 25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e cozinhar completamente.
- Sirva quente.



4 PORÇÕES



20 MINUTOS





# Lombo de Porco com Molho de Mostarda

## *Ingredientes:*

- 1 lombo de porco (aproximadamente 500g)
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon
- 2 colheres de sopa de mel (ou adoçante sem açúcar apropriado)
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para untar

## *Modo de Preparo*

- Tempere o lombo de porco com sal, pimenta, alho, mostarda e mel.
- Deixe marinar por pelo menos 30 minutos.
- Unte levemente a cesta da AirFryer com azeite.
- Coloque o lombo na AirFryer e cozinhe a 180°C por 25 minutos, virando na metade do tempo, até estar dourado e cozido.
- Deixe descansar por alguns minutos antes de fatiar e servir.



4 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Shakshuka (Ovos em Molho de Tomate Picante)

## Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 cebola picada
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 dentes de alho picados
- 1 lata (400g) de tomates pelados
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro fresco para guarnecer
- Azeite de oliva para refogar

## Modo de Preparo

- Refogue a cebola, o pimentão e o alho em azeite até ficarem macios.
- Adicione os tomates, cominho, páprica, sal e pimenta. Cozinhe até engrossar um pouco.
- Transfira o molho para uma forma que caiba na sua AirFryer.
- Faça pequenos buracos no molho e quebre os ovos nesses buracos.
- Cozinhe a 180°C por 10-15 minutos, até que os ovos estejam cozidos ao seu gosto.
- Decore com coentro fresco e sirva quente.



4 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Fajitas de Frango

## Ingredientes:

- 2 peitos de frango cortados em tiras
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão verde cortado em tiras
- 1 cebola roxa cortada em tiras
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica
- 1/2 colher de chá de pimenta caiena (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo

- Tempere o frango com sal, pimenta, cominho, páprica e pimenta caiena.
- Misture o frango com os pimentões e a cebola, regando com azeite de oliva.
- Coloque a mistura na cesta da AirFryer e cozinhe a 200°C por cerca de 10 minutos, mexendo na metade do tempo, até que o frango esteja cozido e os vegetais levemente caramelizados.
- Sirva com tortillas sem glúten e seus acompanhamentos favoritos.



2 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Chips de Couve

## Ingredientes:

- 1 maço de couve
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto

## Modo de Preparo

- Lave e seque bem as folhas de couve. Rasgue em pedaços médios, removendo os talos.
- Misture a couve com azeite e sal até ficar bem coberta.
- Coloque as folhas na cesta da AirFryer em uma única camada.
- Cozinhe a 160°C por cerca de 8 minutos, mexendo na metade do tempo, até ficarem crocantes.
- Deixe esfriar antes de servir.



4 PORÇÕES



13 MINUTOS





# Bolinhos de Coco

## Ingredientes:

- Ingredientes:
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante apropriado para diabéticos)
- 1 ovo
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
- Forme pequenos bolinhos com as mãos e coloque-os na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por cerca de 12 minutos ou até que estejam dourados.
- Deixe esfriar antes de servir.



4 PORÇÕES



17 MINUTOS



# Barrinhas Energéticas de Nozes e Sementes

## *Ingredientes:*

- Ingredientes:
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante apropriado para diabéticos)
- 1 ovo
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

## *Modo de Preparo*

- Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
- Forme pequenos bolinhos com as mãos e coloque-os na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por cerca de 12 minutos ou até que estejam dourados.
- Deixe esfriar antes de servir.



8 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Palitos de Cenoura com Dip de Abacate

## Ingredientes:

- 4 cenouras, cortadas em palitos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 abacate maduro
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto

## Modo de Preparo

- Misture os palitos de cenoura com azeite, sal e pimenta.
- Coloque na cesta da AirFryer e cozinhe a 200°C por cerca de 10 minutos, até ficarem macios e levemente dourados.
- Enquanto isso, amasse o abacate com o suco de limão e sal até obter uma consistência cremosa.
- Sirva os palitos de cenoura com o dip de abacate.



2 PORÇÕES



15 MINUTOS



# Bolinhas de Queijo com Ervas

## Ingredientes:

- 1 xícara de queijo ralado (parmesão, mozzarella ou uma mistura)
- 1 ovo
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de ervas secas (orégano, manjericão, tomilho)
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
- Forme pequenas bolinhas com a massa.
- Coloque as bolinhas na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por cerca de 10 minutos ou até que estejam douradas e firmes.
- Deixe esfriar um pouco antes de servir.
- 



10 PORÇÕES



20 MINUTOS





# Azeitonas Temperadas e Assadas

## Ingredientes:

- 2 xícaras de azeitonas variadas (verdes e pretas)
- 2 dentes de alho fatiados
- 1 colher de chá de raspas de limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de alecrim fresco picado
- Pimenta a gosto

## Modo de Preparo

- Misture as azeitonas, alho, raspas de limão, azeite, alecrim e pimenta em uma tigela.
- Coloque a mistura na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por 10 minutos, mexendo na metade do tempo.
- Sirva quente ou em temperatura ambiente.



04 PORÇÕES



15 MINUTOS



# Coxinhas de Frango com Molho Picante

## Ingredientes:

- 2 xícaras de frango desfiado
- 1/2 xícara de cream cheese sem lactose (ou cream cheese normal)
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 ovo
- 1/2 xícara de farinha de linhaça (para empanar)
- 1/2 xícara de molho picante (sem açúcar)
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo

- Misture o frango desfiado com o cream cheese, sal e pimenta.
- Forme pequenas coxinhas com a mistura.
- Passe as coxinhas no ovo batido e depois na farinha de linhaça.
- Coloque na cesta da AirFryer e cozinhe a 180°C por 15 minutos ou até ficarem douradas e crocantes.
- Sirva com molho picante.



04 PORÇÕES



20 MINUTOS



## Mini Pizzas de Berinjela

### *Ingredientes:*

- 1 berinjela grande, cortada em fatias grossas
- 1/2 xícara de molho de tomate sem açúcar
- 1 xícara de queijo mozzarella ralado (ou queijo sem lactose)
- 1/4 xícara de tomate cereja, cortado ao meio
- Folhas de manjeriço para decorar
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva

### *Modo de Preparo*

- Pincele as fatias de berinjela com azeite e tempere com sal e pimenta.
- Cozinhe na AirFryer a 180°C por 5 minutos.
- Retire, espalhe molho de tomate, queijo e tomates cereja sobre cada fatia.
- Volte para a AirFryer e cozinhe por mais 5 minutos ou até o queijo derreter e dourar.
- Guarneça com folhas de manjeriço e sirva quente.



04 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Espetinhos Caprese

## Ingredientes:

- 16 tomates cereja
- 16 bolinhas de queijo mozzarella (ou queijo sem lactose)
- Folhas de manjeriço frescas
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Vinagre balsâmico para regar

## Modo de Preparo

- Monte os espetinhos alternando tomates, bolinhas de queijo e folhas de manjeriço.
- Pincele com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.
- Coloque na cesta da AirFryer e cozinhe a 180°C por 8 minutos.
- Regue com vinagre balsâmico antes de servir.



08 PORÇÕES



18 MINUTOS





# Rolinhos Primavera de Legumes

## Ingredientes:

- 8 folhas de papel de arroz
- 1 xícara de repolho roxo ralado
- 1 cenoura ralada
- 1 pepino cortado em palitos
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras
- Folhas de hortelã e coentro frescas
- Molho de soja (sem glúten) para servir

## Modo de Preparo

- Hidrate as folhas de papel de arroz em água morna até ficarem maleáveis.
- Coloque uma porção de repolho, cenoura, pepino, pimentão, hortelã e coentro em cada folha.
- Enrole firmemente os rolinhos.
- Pincele levemente com azeite e coloque na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por 10 minutos ou até ficarem dourados e crocantes.
- Sirva com molho de soja.



08 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Maçãs Assadas com Canela

## Ingredientes:

- 4 maçãs, cortadas ao meio e sem sementes
- 1 colher de chá de canela em pó
- 2 colheres de sopa de adoçante apropriado (eritritol ou outro)
- 1/4 xícara de nozes picadas
- Azeite de coco para pincelar

## Modo de Preparo

- Pincele as maçãs com azeite de coco e polvilhe com canela e adoçante.
- Coloque as maçãs na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por cerca de 15 minutos ou até que as maçãs estejam macias.
- Polvilhe com nozes picadas antes de servir.



04 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Barrinhas de Amendoim e Chocolate

## Ingredientes:

- 1 xícara de manteiga de amendoim natural
- 1/4 xícara de mel ou xarope de agave (ou adoçante apropriado)
- 1/2 xícara de flocos de aveia (certifique-se de que são sem glúten)
- 1/4 xícara de chocolate amargo sem açúcar, derretido

## Modo de Preparo

- Misture a manteiga de amendoim, mel e flocos de aveia até formar uma massa.
- Pressione a mistura em uma forma forrada com papel manteiga.
- Cozinhe na AirFryer a 160°C por cerca de 10 minutos, até firmar.
- Deixe esfriar e espalhe o chocolate derretido por cima.
- Corte em barrinhas após o chocolate endurecer.



08 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Chips de Pêra com Canela

## Ingredientes:

- 2 peras maduras, cortadas em fatias finas
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de adoçante (eritritol ou outro)

## Modo de Preparo

- Misture as fatias de pêra com canela e adoçante até ficarem bem cobertas.
- Coloque as fatias na cesta da AirFryer em uma única camada.
- Cozinhe a 160°C por cerca de 15 minutos ou até ficarem crocantes.
- Deixe esfriar antes de servir.



04 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Brownies de Cacau e Amêndoas

## Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 xícara de adoçante (eritritol ou outro)
- 2 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- Pitada de sal

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- Coloque a massa em uma forma que caiba na sua AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por cerca de 10 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
- Deixe esfriar antes de cortar em quadrados.



08 PORÇÕES



20 MINUTOS





# Bananas Assadas com Canela e Nozes

## Ingredientes:

- 2 bananas, cortadas ao meio no sentido do comprimento
- 1 colher de chá de canela em pó
- 2 colheres de sopa de nozes picadas
- 1 colher de sopa de adoçante (eritritol ou outro)
- Azeite de coco para pincelar

## Modo de Preparo

- Pincele as bananas com azeite de coco e polvilhe com canela e adoçante.
- Coloque as bananas na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por cerca de 10 minutos ou até que estejam douradas e macias.
- Polvilhe com nozes picadas antes de servir.



4 PORÇÕES



15 MINUTOS



# Abacaxi Grelhado com Coco

## Ingredientes:

- 1 abacaxi, descascado e cortado em rodelas
- 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa de adoçante (eritritol ou outro)
- Azeite de coco para pincelar

## Modo de Preparo

- Pincele as rodelas de abacaxi com azeite de coco e polvilhe com adoçante.
- Coloque o abacaxi na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por cerca de 10 minutos ou até que estejam dourados e caramelizados.
- Polvilhe com coco ralado antes de servir.



4 PORÇÕES



15 MINUTOS



# Cookies de Amêndoa e Cacau

## Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 xícara de adoçante (eritritol ou outro)
- 1 ovo
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
- Forme pequenas bolas com a massa e achate-as levemente.
- Coloque os cookies na cesta da AirFryer.
- Cozinhe a 180°C por cerca de 10 minutos ou até que estejam firmes.
- Deixe esfriar antes de servir.



5 PORÇÕES



10 MINUTOS



# Muffin de Chocolate com Coco

## Ingredientes:

- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 2 ovos
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar

## Modo de Preparo

- Misture a farinha de amêndoas, cacau em pó, adoçante, óleo de coco e ovos até obter uma massa homogênea.
- Incorpore o coco ralado.
- Despeje a massa em forminhas de muffin que caibam na airfryer.
- Cozinhe a 180°C por 12-15 minutos.



5 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Bolinho de Chocolate com Amêndoas

## Ingredientes:

- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 2 ovos
- 1/4 xícara de amêndoas picadas

## Modo de Preparo

- Misture a farinha de amêndoas, cacau em pó, adoçante, óleo de coco e ovos até obter uma massa homogênea.
- Incorpore as amêndoas picadas.
- Despeje a massa em forminhas que caibam na airfryer.
- Cozinhe a 180°C por 12-15 minutos.



5 PORÇÕES



20 MINUTOS





# Mini Tortas de Chocolate

## Ingredientes:

- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 colher de sopa de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/2 xícara de chocolate amargo derretido (70% cacau)
- 1/4 xícara de creme de leite sem lactose

## Modo de Preparo

- Misture a farinha de amêndoas, manteiga e adoçante até formar uma massa.
- Pressione a massa no fundo de forminhas de silicone que caibam na airfryer.
- Cozinhe a 180°C por 5-7 minutos.
- Enquanto isso, misture o chocolate derretido com o creme de leite.
- Despeje a mistura de chocolate sobre a base assada.
- Cozinhe na airfryer a 160°C por mais 5 minutos. Deixe esfriar antes de servir.



5 PORÇÕES



20 MINUTOS



# Trufas de Chocolate e Abacate

## Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 1/4 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

## Modo de Preparo

- Amasse o abacate até ficar homogêneo.
- Adicione o cacau em pó, adoçante e baunilha, misturando bem.
- Modele em pequenas bolinhas.
- Coloque as trufas na airfryer e cozinhe a 160°C por 5 minutos. Deixe esfriar antes de servir.



5 PORÇÕES



20 MINUTOS