



breo

RECETARIO
DE COCINA AIR FRYER EXPRES

— BREO.COM.MX

Índice

1. Taquitos dorados de frijol
2. Coliflor búfalo
3. Manzana con canela
4. Quesadillas de champiñones
5. Elote estilo street corn
6. Palitos de zanahoria crujientes
7. Pan relleno de queso crema y jalapeños
8. Tostadas de frijol y plátano macho
9. Rollitos de espinaca y queso feta
10. Plátanos rellenos de chocolate



1. Taquitos dorados de frijol

Ingredientes:

- Tortillas de maíz, frijoles refritos, aceite en spray, lechuga y crema para acompañar.

Instrucciones:

- a. Rellena las tortillas con frijoles y enrolla firmemente.
- b. Rocíalas con aceite en spray y cocina a 200 °C por 8-10 minutos.
- c. Sirve con lechuga, crema y salsa.



2. Coliflor búfalo

Ingredientes:

- Floretes de coliflor, salsa búfalo, harina, agua, sal y pimienta.

Instrucciones:

- a. Mezcla harina, agua, sal y pimienta para formar un batido.
- b. Cubre los floretes con la mezcla y cocina a 190 °C por 15 minutos.
- c. Baña en salsa búfalo y cocina 5 minutos más.



3. Manzana con canela

Ingredientes:

- 1 manzana, canela, azúcar morena o endulzante.

Instrucciones:

- a. Corta la manzana en rodajas o trozos pequeños.
- b. Rocía con canela y un poco de azúcar morena.
- c. Cocina a 180 °C por 10 minutos.



4. Quesadillas de champiñones

Ingredientes:

- Tortillas, champiñones rebanados, queso rallado, aceite en spray.

Instrucciones:

- a. Rellena las tortillas con champiñones salteados y queso.
- b. Cocina a 180 °C por 5-7 minutos hasta que estén crujientes.



5. Elote estilo street corn

Ingredientes:

- Elote, mayonesa ligera, queso rallado, chile en polvo, limón.

Instrucciones:

- a. Corta el elote en trozos pequeños o usa mazorcas enteras.
- b. Cocina en la air fryer a 200 °C por 10 minutos.
- c. Unta mayonesa, queso y espolvorea chile en polvo.



6. Palitos de zanahoria crujientes

Ingredientes:

- Zanahorias, aceite en spray, sal, especias al gusto (paprika, ajo en polvo).

Instrucciones:

- Corta las zanahorias en forma de bastones.
- Rocía con aceite y sazónalas.
- Cocina a 180 °C por 12-15 minutos.





7. Pan relleno de queso crema y jalapeños

Ingredientes:

- Pan tipo bolillo, queso crema, jalapeños picados.

Instrucciones:

- a. Corta el pan a la mitad y rellena con queso crema y jalapeños.
- b. Cocina a 180 °C por 8-10 minutos.

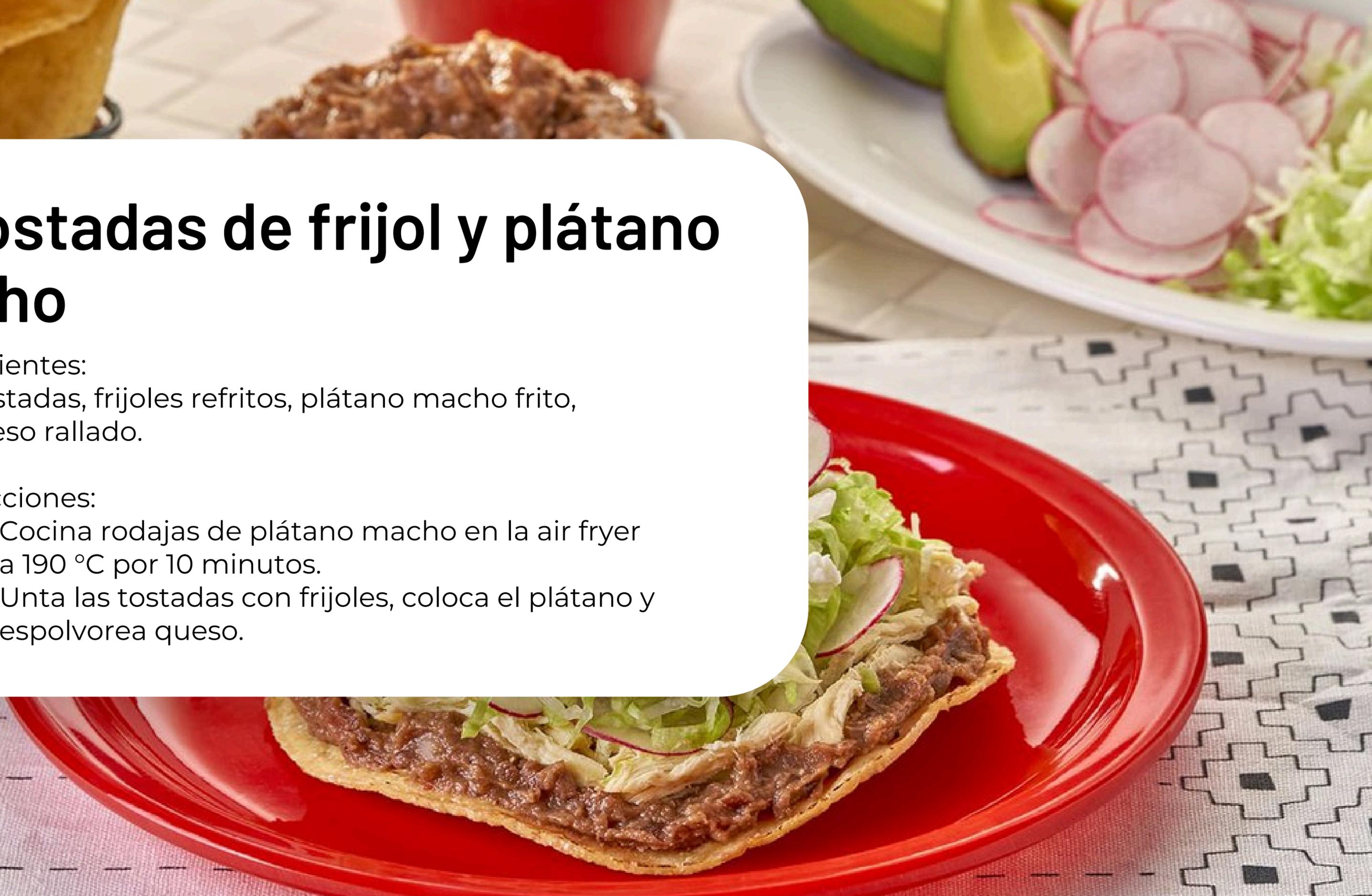
8. Tostadas de frijol y plátano macho

Ingredientes:

- Tostadas, frijoles refritos, plátano macho frito, queso rallado.

Instrucciones:

- a. Cocina rodajas de plátano macho en la air fryer a 190 °C por 10 minutos.
- b. Unta las tostadas con frijoles, coloca el plátano y espolvorea queso.



9. Rollitos de espinaca y queso feta

Ingredientes:

- Masa para empanadas, espinaca cocida, queso feta.

Instrucciones:

- a. Rellena la masa con espinaca y queso feta.
- b. Cierra los rollitos y cocina a 190 °C por 12 minutos.





breo

10. Plátanos rellenos de chocolate

Ingredientes:

- Plátano, trozos de chocolate oscuro.

Instrucciones:

- a. Haz un corte en el plátano sin separarlo por completo.
- b. Rellena con los trozos de chocolate.
- c. Cocina a 180 °C por 8-10 minutos hasta que el chocolate se derrita.



BREO.COM.MX