

breo[®]

Recetario de cocina Air Fryer





Índice

1.	<u>Albóndigas de Carne Magra</u>	3
2.	<u>Tortitas de Quinoa</u>	4
3.	<u>Bocaditos de Tofu Empanados</u>	5
4.	<u>Pechuga de Pollo a la Parrilla con Hierbas</u>	6
5.	<u>Pechuga de Pollo al Pesto</u>	7
6.	<u>Brochetas de Pollo y Verduras</u>	8
7.	<u>Alitas de Pollo al Estilo BBQ</u>	9
8.	<u>Empanadillas de Pollo y Espinacas</u>	10
9.	<u>Tiras de Pechuga de Pollo Empanadas</u>	11
10.	<u>Croquetas de Pollo</u>	12
11.	<u>Filete de Salmón al Limón</u>	13
12.	<u>Tacos de Pescado</u>	14
13.	<u>Calamares Crujientes</u>	15
14.	<u>Pechuga de Pavo al Ajo y Romero</u>	16
15.	<u>Mini Hamburguesas de Pavo</u>	17
16.	<u>Verduras Mixtas a la Parrilla</u>	18
17.	<u>Espárragos a la Parrilla</u>	19
18.	<u>Tostadas de Aguacate</u>	20
19.	<u>Papas Fritas Saludables</u>	21
20.	<u>Chipotle Sweet Potato Fries (Papas Dulces al Chipotle)</u>	22
21.	<u>Rollitos de Jamón y Queso</u>	23
22.	<u>Deditos de Mozzarella</u>	24
23.	<u>Galletas de Avena y Plátano</u>	25
24.	<u>Churros de Canela en Air Fryer</u>	26
25.	<u>Brownie de Chocolate en Air Fryer</u>	27

1. Albóndigas de Carne Magra

Ingredientes

- 500g de carne molida magra
- 1 huevo
- 1/4 de taza de pan rallado integral
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Calorías: 200 kcal Proteínas: 28 g Grasas: 10 g Carbohidratos: 6 g



- 1 Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta obtener una masa homogénea.



- 2 Forma las albóndigas con las manos.



- 3 Precalienta la Air Fryer a 180°C.



- 4 Cocina las albóndigas durante 15-20 minutos, dándoles vuelta a la mitad del tiempo.



2. Tortitas de Quinoa

Ingredientes

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 huevo
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 1 cucharadita de cebollín picado
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Sal y pimienta al gusto



1 Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta formar una masa



2 Forma pequeñas tortitas con la mezcla.



3 Precalienta la air fryer a 180°C.



4 Cocina las tortitas durante 8-10 minutos

3. Bocaditos de Tofu Empanados



Ingredientes

- 200 g de tofu firme, cortado en cubos
- 1/2 taza de pan rallado integral
- 1 huevo batido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Sumerge los cubos de tofu en el huevo batido y cúbrelos con pan rallado.
2. Precalienta la air fryer a 180°C.
3. Cocina los cubos de tofu durante 10-12 minutos, agitando la cesta a mitad de tiempo.

Calorías: 220 kcal Proteínas: 18 g Grasas: 12 g Carbohidratos: 14 g

4. Pechuga de Pollo a la Parrilla con Hierbas



Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta la Air Fryer a 180°C (350°F). mitad del tiempo.
2. Sazona las pechugas de pollo con aceite de oliva, romero, tomillo, sal y pimienta.
3. Coloca las pechugas en la canasta de la Air Fryer y cocina durante 15-20 minutos, volteándolas a la
4. Sirve y disfruta.

Calorías: 200 kcal Proteínas: 30 g Grasas: 9 g Carbohidratos: 0 g

5. Pechuga de Pollo al Pesto

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo sin piel
- 1 cucharada de pesto (puedes usar pesto sin aceite)
- Sal y pimienta al gusto

1 Precalienta la air fryer a 180°C.



2 Sazona la pechuga de pollo con sal y pimienta, y cúbreala con pesto.



3 Cocina durante 15-18 minutos, volteando a mitad de tiempo.



Calorías: 220 kcal Proteínas: 30 g Grasas: 12 g
Carbohidratos: 2 g

6. Brochetas de Pollo y Verduras

Ingredientes

- 100 g de pechuga de pollo, cortada en cubos
- 1 pimiento verde, cortado en cubos
- 1 calabacín, cortado en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta y hierbas italianas al gusto

Calorías: 200 kcal Proteínas: 30 g Grasas: 8 g Carbohidratos: 6 g



1 Precalienta la air fryer a 180°C.



2 Ensarta el pollo y las verduras en brochetas.



3 Rocíalas con aceite y sazónalas. Cocina durante 15-18 minutos.

7. Alitas de Pollo al Estilo BBQ



Ingredientes

- 6 alitas de pollo
- 2 cucharadas de salsa BBQ sin azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta la air fryer a 200°C.
2. Mezcla las alitas con la salsa BBQ, sal y pimienta.
3. Cocina durante 20-25 minutos, volteando a mitad de tiempo.

Calorías: 250 kcal Proteínas: 20 g Grasas: 18 g Carbohidratos: 7 g

8. Empanadillas de Pollo y Espinacas

Ingredientes

- 100 g de pechuga de pollo, cocida y desmenuzada
- 1/2 taza de espinacas cocidas
- 1 hoja de masa para empanadillas
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Calorías: 300 kcal Proteínas: 25 g Grasas: 15 g
Carbohidratos: 22 g



1 Mezcla el pollo y las espinacas.



2 Rellena la masa con la mezcla y sella las empanadillas.



3 Precalienta la air fryer a 180°C.



4 Cocina las empanadillas durante 10-12 minutos, hasta que estén doradas.

9. Tiras de Pechuga de Pollo Empanadas



1 Sazona las tiras de pollo con sal, pimienta, ajo en polvo y paprika.



2 Pasa las tiras de pollo por el huevo batido y luego cúbrelas con el pan rallado



3 Precalienta la air fryer a 180°C.

Cocina las tiras durante 12-15 minutos, volteando a la mitad del tiempo.



Ingredientes

- 1 pechuga de pollo, cortada en tiras 1/2
- taza de pan rallado integral
- 1 huevo batido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de paprika
- Sal y pimienta al gusto

Calorías: 220 kcal Proteínas: 26 g Grasas: 7 g
Carbohidratos: 10 g Fibra: 2 g

10. Croquetas de Pollo

Ingredientes

- 300g de pollo cocido y desmenuzado
- 1/4 taza de pan rallado
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto

Calorías: 180 kcal Proteínas: 18 g Grasas: 9 g Carbohidratos: 6 g



- 1 Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta formar una masa.



- 2 Forma pequeñas bolitas con la masa.



- 3 Precalienta la Air Fryer a 200°C.
Cocina las croquetas durante 10-12 minutos hasta que estén doradas.



11. Filete de Salmón al Limón

Ingredientes

- 1 filete de salmón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharadita de eneldo seco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta la air fryer a 180°C.
2. Rocía el salmón con aceite de oliva, jugo de limón, eneldo, sal y pimienta.
3. Cocina el salmón durante 10-12 minutos

Calorías: 280 kcal Proteínas: 23 g Grasas: 20 g Carbohidratos: 0 g

12. Tacos de Pescado



Ingredientes

- 2 filetes de pescado blanco (merluza, tilapia, etc.)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de 1 lima
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 2 tortillas de maíz

Preparación

1. Precalienta la air fryer a 200°C. tortillas y acompáñalo con salsa y verduras frescas si lo deseas.
2. Sazona el pescado con aceite de oliva, jugo de lima, comino y pimentón.
3. Cocina el pescado durante 10-12 minutos.
4. Sirve el pescado en las

Calorías: 220 kcal Proteínas: 26 g Grasas: 10 g Carbohidratos: 12 g

13. Calamares Crujientes



Ingredientes

- 500g de calamares
- 1 huevo
- 1/2 taza de harina
- 1 taza de pan rallado
- Sal y pimienta

Preparación

1. Precalienta la Air Fryer a 200°C (400°F).
2. Pasa los calamares por harina, huevo y pan rallado.
3. Cocina durante 8-10 minutos hasta que estén crujientes.

14. Pechuga de Pavo al Ajo y Romero



1 Precalienta la air fryer a 180°C.



2 Sazona la pechuga de pavo con el ajo, romero, sal, pimienta y aceite.



3 Cocina durante 20-25 minutos.



Ingredientes

- 1 pechuga de pavo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de romero seco
- Sal y pimienta al gusto

Calorías: 250 kcal
Proteínas: 35 g

Grasas: 10 g
Carbohidratos: 0 g

15. Mini Hamburguesas de Pavo



Ingredientes

- 150 g de carne de pavo molida
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal y pimienta al gusto

1. Forma pequeñas hamburguesas con la carne de pavo y sazona.

durante 8-10 minutos.

2. Precalienta la air fryer a 180°C.

3. Cocina las hamburguesas

16. Verduras Mixtas a la Parrilla



Ingredientes

- 1 calabacín, cortado en rodajas
- 1 berenjena, cortada en rodajas
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta la air fryer a 180°C.
2. Mezcla las verduras con aceite, sal y pimienta.
3. Cocina las verduras durante 12-15 minutos, agitando la cesta a mitad de tiempo.

Calorías: 120 kcal Proteínas: 2 g Grasas: 8 g Carbohidratos: 14 g

17. Espárragos a la Parrilla



Ingredientes

- 1 manojo de espárragos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta la air fryer a 180°C. minutos.
2. Rocía los espárragos con aceite y sazónalos.
3. Cocina durante 8-10

Calorías: 70 kcal Proteínas: 3 g Grasas: 4 g Carbohidratos: 8 g

18. Tostadas de Aguacate



Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral
- 1 aguacate maduro
- Jugo de limón
- Sal y pimienta

Preparación

1. Tuesta las rebanadas de pan en la Air Fryer a 180°C durante 5 minutos.
2. Tritura el aguacate con un tenedor, agrégale jugo de limón, sal y pimienta.
3. Unta el aguacate en las tostadas y sirve.

Calorías: 150 kcal Proteínas: 12 g Grasas: 10 g Carbohidratos: 2 g

19. Papas Fritas Saludables



Ingredientes

- 2 papas medianas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de romero seco
- Sal al gusto

Preparación

1. Corta las papas en tiras finas.
2. Rocía con aceite de oliva y mezcla con romero y sal.
3. Precalienta la air fryer a 200°C.
4. Cocina las papas durante 15-20 minutos, agitándolas a mitad de tiempo.

Calorías: 180 kcal Proteínas: 3 g Grasas: 7 g Carbohidratos: 30 g

20. Chipotle Sweet Potato Fryer (Papas Dulces al Chipotle)



Ingredientes

- 2 batatas medianas en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de chile

Preparación

1. Precalienta la Air Fryer a 180°C (350°F).
2. Lava las batatas y córtalas en tiras delgadas.
3. Mezcla las batatas con el aceite de oliva, chile en polvo, comino y sal.
4. Cocina las papas en la Air Fryer durante 15-20 minutos, moviendo la canasta a la mitad del tiempo.
5. Sirve caliente como un acompañamiento sabroso.

Calorías: 160 kcal Proteínas: 2 g Grasas: 7 g Carbohidratos: 24 g

21. Rollitos de Jamón y Queso



Ingredientes

- 8 rebanadas de jamón
- 8 rebanadas de queso
- 1 cucharadita de mostaza

Preparación

1. Coloca una rebanada de queso sobre cada rebanada de jamón.
2. Enrolla las rebanadas y ponlas en la canasta de la Air Fryer.
3. Cocina a 180°C durante 6-8 minutos hasta que estén dorados.

Calorías: 150 kcal Proteínas: 12 g Grasas: 10 g Carbohidratos: 2 g

22. Deditos de Mozzarella



Ingredientes

- 12 palitos de mozzarella
- 1 huevo
- 1 taza de pan rallado
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta la Air Fryer a 180°C (350°F).
2. Empaniza los palitos de mozzarella pasándolos por huevo batido y luego por pan rallado con orégano.
3. Cocina durante 6-8 minutos hasta que estén dorados y crujientes.

Calorías: 250 kcal Proteínas: 16 g Grasas: 15 g Carbohidratos: 15 g

23. Galletas de Avena y Plátano

Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- 1 taza de avena integral
- 1/4 de taza de pasas o chips de chocolate

Calorías: 120 kcal Proteínas: 3 g Grasas: 2 g Carbohidratos: 23 g



- 1 Precalienta la Air Fryer a 180°C (350°F).



- 2 Tritura los plátanos y mézclalos con la avena y las pasas o chips de chocolate.



- 3 Forma pequeñas bolitas con la mezcla y colócalas en la canasta.



- 4 Cocina durante 8-10 minutos hasta que las galletas estén doradas y crujientes.

24. Churros de Canela en Air Fryer



- 1 • Precalienta la Air Fryer a 180°C (350°F).
 - Mezcla el agua, azúcar, canela y levadura con la harina hasta formar una masa suave.



- 2 • Coloca la masa en una manga pastelera y forma los churros en tiras.
 - Cocina los churros en la Air Fryer durante 8-10 minutos hasta que estén dorados.



- 3 Sirve espolvoreados con más canela y azúcar.



Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo

Calorías: 150 kcal Proteínas: 2 g Grasas: 4 g
Carbohidratos: 28 g



25. Brownie de Chocolate en Air Fryer

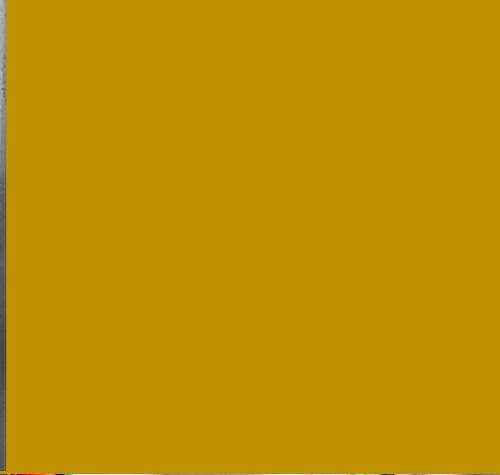
Ingredientes

- 1/2 taza de puré de plátano (1 plátano maduro)
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1/4 taza de avena integral en hojuelas
- 1 huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de miel o sirope de agave (opcional para endulzar)
- 1/4 taza de chispas de chocolate oscuro (opcional)
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Mezcla: En un bol, combina el puré de plátano, huevo, vainilla, miel y los ingredientes secos (cacao, avena, polvo de hornear, sal).
2. Agrega las chispas de chocolate (opcional).
3. Cocina: Vierte la mezcla en un molde pequeño apto para air fryer y cocina a 180°C (350°F) por 15-18 minutos.
4. Deja enfriar y sirve.

Calorías: 120 kcal Proteínas: 3 g Grasas: 6 g Carbohidratos: 18 g Fibra: 3 g



¡Que lo disfrutes!

