

Tu libro de recetas
para freidora sin
aceite en pdf





Tu libro de recetas freidora sin aceite (PDF gratis)



Patatas fritas	4
Ingredientes	5
Receta paso a paso	5
Croquetas	7
Ingredientes	7
Receta paso a paso	8
Empanadillas	9
Ingredientes	9
Receta paso a paso	10
Muslos de pollo	11
Ingredientes	11
Receta paso a paso	12
Pollo asado	13
Ingredientes	13
Receta paso a paso	14
Salmón	16
Ingredientes	17
Receta paso a paso	17
Varitas de Merluza	19
Ingredientes	20
Receta paso a paso	20
Preparación de la merluza rebozada	20
Preparación de la merluza rebozada en freidora de aire	21
Briam de verduras	22
Ingredientes	22
Receta paso a paso	23
Chips de Berenjena	25
Ingredientes	25
Receta paso a paso	26
Palomitas	27
Ingredientes	27
Receta paso a paso	28



Tu libro de recetas freidora sin aceite (PDF gratis)

En este pdf gratis de recetas para freidora sin aceite encontrarás un recetario para preparar platos sanos y sabrosos.

Empezaremos viendo los **clásicos fritos (croquetas, patatas y empanadillas) para saltar a recetas de carne, pescado y verduras**.

¡Y para terminar, una sorpresa! Pues te comento la forma de preparar palomitas con tu airfryer de una forma muy sencilla.

Por cierto, este libro en PDF de recetas para freidora de aire es válido para todas las marcas y modelos ya que no usamos ningún programa específico de ninguna marca.

Así pues, todas estas recetas son aptas para freidoras marca Cosori, Princess, Cecotec, Tefal, Aigostar, Proscenic, Moulinex, Air Ninja o la famosa freidora sin aceite del Lidl.



Patatas fritas

¿Te gustaría saber **cómo hacer papas fritas en freidora de aire caliente**? pues sigue los pasos de esta receta de patatas fritas para freidora sin aceite y las tendrás listas en muy poco tiempo y de manera saludable.

Las patatas son un alimento con gran contenido en vitaminas B y C, así como ácido fólico. Además, gracias a su 75% de agua en su contenido, nos aporta minerales fundamentales para nuestro organismo como el magnesio y el hierro.



El único inconveniente de las papas fritas, es el exceso de grasa que tiene el sumergirlas en aceite hirviendo a alta temperatura.

¿Cómo solucionamos esta situación? gracias a nuestras amigas, las freidoras de aire caliente o airfryer.

Con este artefacto de cocina, podemos preparar una receta de patatas fritas a la francesa usando sólo una cucharadita de aceite.

De esta forma obtendremos unas papas doradas y crocantes, igual que si las hubiéramos frito en una freidora convencional, pero **con un 70% menos de aceite**.



Ingredientes

Los **ingredientes** que necesitas para preparar patatas naturales o patatas congeladas en freidora de aire son los siguientes:

- 300 g de papas naturales.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de Pimienta.
- 1 cucharadita de Sal.

Además, si quieres preparar una **receta tipo papas cajún** en airfryer, puedes agregar las siguientes especias o condimentos:

- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 cucharada de pimentón picante.
- 2 cucharadas soperas de tomillo
- 1 cucharadita de cayena molida.

Asegúrate de **impregnar bien de aceite las patatas** (aunque recuerda que solo una cucharadita) para que las especias se adhieran bien.

Receta paso a paso

Una vez tenemos listos todos los ingredientes para preparar nuestras papas en freidora de aire (o air fryer) sólo nos queda seguir estos simples pasos:

1. Selecciona tus papas favoritas y **asegúrate de que estén secas y sin rastro de humedad**.
2. Pela las patatas y **córtalas al gusto**. El tamaño debe ser cercano a 1 centímetro para que quede una carcasa crujiente pero con un interior blando y sabroso.
3. Introduce las papas en la **cubeta** de la freidora.
4. Añade una **cucharadita de aceite a las papas**.
5. Añade las **especias y mezclalas** con las papas para asegurarte de que quedan bien impregnadas con el aceite. Con ello conseguiremos un resultado crujiente y dorado
6. Programa tu freidora de aire a **200° y a un tiempo de 20 minutos**.
7. Pasados 10 minutos revisa el estado de las papas.

Notas:

- En caso de ser patatas tipo cajún, puedes dejar la piel, pero asegúrate de limpiarlas bien con un cepillo.



Tu libro de recetas freidora sin aceite (PDF gratis)



- Asegúrate de cortar las patatas en trozos o gajos uniformes de tamaño para garantizar que se calientan de manera uniforme
- Puedes rociar tus papas con un **spray de aceite** para asegurarte que queden bien crocantes y doradas.
- También **puedes preparar unas papas congeladas en freidora de aire**. En este caso, como ya vienen cortadas, no tienes que realizar los pasos 1 y 2.

¡Y listo! Ya tenemos unas papas fritas bajas en grasa y colesterol pero con todos sus beneficios.

Consejos

¿Qué tener en cuenta para preparar unas estupendas patatas fritas en freidora de calor?

- El **corte debe ser de 1 centímetro** para asegurarnos que queden crocantes por fuera y blandas por dentro.
- **Lava bien las papas** o incluso sumergirlas en agua para eliminar el exceso de almidón. Con ello conseguiremos unas patatas más sueltas. Tras lavar la patata **déjalas escurrir el tiempo necesario** para garantizar que se han secado.
- Puedes rociar tus papas con un spray de aceite o con un pincel de cocina para garantizar que de esta

Puedes ver la receta online en <https://mifreidoradeaire.com/recetas/papas-fritas>



Croquetas

Las croquetas son **una de las recetas más exitosas** que podemos preparar con una freidora sin aceite o AirFryer. Por ello, en este artículo te explicamos cómo hacer croquetas en freidora de aire **bajas en grasa y con todo su sabor**.



Croquetas congeladas, caseras, de atún... ¡Da igual! Gracias a estas ollas freidoras de calor caliente no necesitamos más que una cucharadita de aceite para tener unas **jugosas croquetas listas en poco tiempo** y de una manera saludable.

Ingredientes

Para preparar esta **receta de croquetas caseras** en freidora de aire sólo necesitamos 2 ingredientes:

- Croquetas (de carne, jamón, pollo, atún, de cocido...).
- Una cucharadita de aceite (mejor si es de oliva virgen extra).

Además de los ingredientes, recomiendo **tener un spray de aceite** para impregnar bien los alimentos y que queden **bien dorados y crujientes**.

En caso de no tener uno a mano, siempre puedes usar un pincel de cocina.



Vistos los ingredientes de la receta, vamos a ver cómo freír croquetas en una freidora de aire.

Receta paso a paso

¿Lo tienes ya todo listo? **¡pues vamos con esas croquetas** caseras, de jamón, pollo o atún en freidora sin aceite!

Los 4 pasos para la receta de croquetas en Airfryer son lo siguientes:

1. **Precalienta 10 minutos** la freidora de aire a una temperatura de 170° centígrados. Si tu modelo no dispone de programa de precalentado simplemente enciéndela 10 minutos a 170°.
2. **Introduce las croquetas** (congeladas o no) en la cubeta y las rociaremos con un spray de aceite para asegurarnos que queden bien doradas (si no dispones puede untarlas con el pincel de cocina).
3. Ahora encendemos la freidora de aire y en el programa de menú salteado la programamos **10 minutos a 170°**.
4. Si nuestra olla freidora de calor no dispone de cubeta con giro las moveremos nosotros mismos pasado la mitad de tiempo.

Ya tenemos preparadas nuestras croquetas caseras en poco tiempo y de una manera sana y saludable.

Como ves, no hemos tenido que sumergirlas en aceite a alta temperatura para obtener ese toque **dorado y crocante** que tienen estas croquetas.

Puedes consultar la receta online en <https://mifreidoradeaire.com/recetas/croquetas>



Empanadillas

En el día de hoy vamos a ver **cómo preparar unas empanadillas congeladas en freidora sin aceite**. Esta receta es **muy sencilla** y no necesitas ningunos conocimientos técnicos, sólo tu freidora de aire caliente, tus empanadillas y un poquito de aceite.



¡Vamos con ello!

Ingredientes

Dado que este es un plato muy sencillo sólo necesitaremos:

- Las empanadillas (congeladas o no).
- Una cucharadita de aceite.



Receta paso a paso

Vamos con la receta, preparar empanadillas en freidora de aire es tan sencillo que bastan 5 pasos para tenerlas listas en escasos minutos

1. Lo primero de todo es **precalentar la freidora de aire durante 5 minutos**. Si tu freidora de aire no dispone de programa de precalentamiento puedes encenderla durante 5 minutos a una temperatura de 200°C.
2. Una vez ya tenemos caliente la freidora, **introduce las empanadillas en la cesta** de forma que no queden apelmazadas unas con otras. Aunque estén juntas debe haber un espacio suficiente para que corra el aire caliente entre ellas.
3. **Añade una cuchara de aceite** por encima o rocíalas con un spray de aceite,
4. Programa la freidora sin aceite a **180° centígrados durante 15 minutos** (en el caso de no ser empanadillas congeladas este tiempo puede ser entre 8 y 10 minutos).
5. **Pasado la mitad de tiempo** puedes abrir la freidora de aire para ver el estado de las empanadillas o darles la vuelta.

Consejos

Ahora que ya sabes cómo preparar unas empanadillas en freidora sin aceite **vamos a ver 3 consejos prácticos** para un resultado perfecto.

1. **Precalienta siempre tu freidora de aire**. De hecho es el primero de los pasos. Y es que, al introducir tus croquetas en un entorno ya caliente, mejorarás mucho su cocción y su aspecto final, obteniendo un resultado más brillante y crocante.
2. Asegúrate de rociar todas las empanadillas con el spray para que se calienten de manera uniforme. **Si no dispones de un spray de aceite puedes utilizar un pincel de cocina**.
3. **No llenes la cubeta hasta arriba**. Dado el poco tiempo de calentado que las empanadillas necesitan, es mejor hacer dos tandas antes que una grande. Piensa que debe haber un espacio suficiente para que el aire caliente circule correctamente por convección a lo largo de la superficie de las empanadillas.

Además, recuerda que si dispones de una freidora de aire con puerta transparente, como la [Innksy IS-AF002](https://mifreidoradeaire.com/recetas/empanadillas-congeladas), no hay necesidad de abrir la cubeta para ver el estado de ellas.

Puedes constatar la receta online en:

<https://mifreidoradeaire.com/recetas/empanadillas-congeladas>



Muslos de pollo

La receta de muslos de pollo en airfryer es una de las opciones más saludables que tenemos de comer carne sana y baja en grasa. A diferencia de las recetas de pollo frito, nuestra forma de prepararlos solo necesita una cucharadita de aceite.



En este artículo te vamos a explicar cómo preparar una sabrosa receta de muslos de pollo (o chicken drumsticks si quieres sonar más cool) en freidora sin aceite paso a paso.

Ingredientes

Para preparar una sabrosa receta de muslos de pollo en freidora de aire necesitaremos:

- Entre 6 y 8 Muslitos de pollo (dependiendo de la capacidad de tu airfryer).
- Una cucharadita de aceite o spray.
- Sal.
- Pimienta.

De igual forma, **para obtener un mejor resultado** y con más sabor podemos añadir:

- Ajo en polvo.
- Limón.



- Orégano.
- Soja.
- Paprika.
- Pimentón de la vera.

Receta paso a paso

Estos son los 6 pasos para preparar los muslitos de pollo en freidora sin aceite:

1. **Limpia los muslos de pollo** y elimina cualquier pluma o pelo que todavía pudiera tener.
2. En un bowl, **unta los muslos de pollo con aceite** (utiliza solo una cucharadita o dos toques de spray de aceite).
3. **Precalienta** la freidora de aire 5 minutos.
4. Mientras se calienta la airfryer, **sazona los muslos con sal y pimienta**. También puedes añadir adobo o soja como veremos más adelante en la sección de consejos. ¡No te la pierdas!
5. Introduce los muslos de pollo en la cesta de la freidora sin aceite y prográmala a **20 minutos con una temperatura de 200°C**.
6. Pasados 10 minutos abre la puerta para ver es qué estado se encuentran. **Dales la vuelta** para que se cocinen por los dos lados.

¡Tara! y en menos de 30 minutos ya tenemos nuestros sabrosos muslos de pollo.

Consejos

Una vez que ya hemos visto los pasos básicos para preparar unos muslitos de pollo en freidora sin aceite vamos a dar una serie de **consejos para dar un toque más personal a tu receta** de drumstick chicken en airfryer.

- **Adoba tus muslos de pollo:** Puedes preparar unos muslitos más sabrosos si además de con sal y pimienta, los adobas con **ajo en polvo, orégano, paprika o pimentón de la vera**.
- **Si tu freidora de aire no tiene programa de precalentado**, calientala 5 minutos a 200°C
- **Toque final para un resultado espectacular:** Si quieres mejorar tu receta de muslos de pollo en airfryer y dejar a todos con la boca abierta, puedes dejarlos 3 minutos más a una temperatura superior (cercana a 250°C) para asegurar que la piel queda bien tostada y crocante.

Puedes encontrar la receta online en

<https://mifreidoradeaire.com/recetas/muslos-de-pollo-en-airfryer>



Pollo asado

Hoy vamos a preparar **un sabroso pollo asado en freidora de aire**, con tan solo 5 minutos de preparación y ¡mucho arte!



Ingredientes

Para preparar nuestra receta de pollo asado necesitamos los siguientes ingredientes:

- Pollo limpio y entero (casi de 2 kilos).
- Limón.
- 3 dientes de ajo.
- Pimienta, sal, orégano y ajo en polvo.



Receta paso a paso

Para preparar un pollo entero asado en freidora de aire los pasos son los siguientes:

1. Empezamos **precalentando la airfryer**, bien con el programa específico o programando a 180 °C (356 °F) durante 5 minutos.
2. Lavamos y **cortamos el limón** en rodajas de un centímetro de grosor o menos.
3. Introducimos en el **interior del pollo las rodajas de limón**, una cucharadita de orégano, media de ajo en polvo, los 3 ajos y añadimos un chorrito de aceite y una pizca de sal.
4. En un cuenco aparte echamos **2 cucharadas soperas de aceite**, orégano, sal, pimentón (si queremos) y removemos.
5. Cubrimos el pollo con un **pincel de cocina**.
6. Abrimos la cubeta, **introducimos el pollo** y terminamos de pintarlo por aquellas zonas en las que no haya quedado la salsa aplicada.
7. Seleccionamos en el panel de control el menú pollo y lo adaptamos para configurarlo a **180 °C y 50 minutos**.
8. A mitad de horneado abrimos la cubeta y **le damos la vuelta al pollo**.

¡Y listo! Ya tenemos lista nuestra receta de pollo asado en la freidora de aire, ahora solo queda disfrutarlo con unas buenas [patatas fritas](#).

Consejos

Para terminar, vamos a ver 4 consejos para mejorar nuestra receta:

- No obstante, el primer consejo de todos es el de asegurarse bien de **que el pollo se hornea correctamente y la carne queda bien cocida por dentro**. Te comento esto porque, a diferencia de las carnes rojas donde puedes dejar un filete muy poco hecho, en el caso del pollo estamos hablando de un ave cuya carne no puede quedar cruda o tendremos problemas de salud derivados de ello.
- Dicho lo anterior, te comento que también puedes preparar un pollo asado en airfryer haciendo uso de la **receta tradicional**. En otras palabras, con un chorrito de aceite por encima, un par de ajos en la cubeta y un horneado de 180 °C durante 50 minutos.



Tu libro de recetas freidora sin aceite (PDF gratis)

- Si eres de los que prefiere **la piel del pollo muy crujiente**, puedes cubrir simplemente la parte superior con un chorrito de aceite generoso. Eso sí, recuerda que en la piel es donde se concentra la mayor parte de la grasa y es mejor no abusar de ella.
- Y de igual forma, si quieres atreverte con una receta aún más innovadora, puedes preparar esta receta de salsa cajún y especiar la cena aún mucho más.

Puedes ver la receta en más detalle en

<https://mifreidoradeaire.com/recetas/pollo-asado>



Salmón

Hoy vamos a preparar una **sabrosa receta de salmón en freidora de aire** para comer pescado de una forma sabrosa ¡Y con cero grasas añadidas!



El salmón es una fuente de vitaminas B12 y B6, con gran cantidad de proteínas y que nos aporta minerales clave para nuestro organismo, como el selenio y magnesio.

¿Y qué pasa con la grasa?

El salmón es pescado azul, luego es graso pero los ácidos grasos que lo componen son omega-3, que son beneficiosos para nuestro corazón y nuestro sistema circulatorio.



Ingredientes

Los ingredientes necesarios para preparar la receta de salmón con freidora de aire son:

- 4 piezas de salmón (ya sea en rodajas o cortados en lomos y con piel)
- Sal.
- Pimienta.
- Especias al gusto (orégano y perejil).
- 2 dientes de ajo (opcional).
- Eneldo (opcional).
- Un limón (opcional).

Receta paso a paso

¿Tienes ya tus ingredientes preparados y tu olla freidora de aire a mano? Pues vamos con la receta paso a paso, ¡recuerda que vale tanto para salmón en rodajas como al corte!

Pasos para preparar salmón en freidora de aire:

1. **Pon a precalentar tu freidora de aire** (yo uso la [princess 182020](#)) a una temperatura de 180° centígrados. Si tu modelo de freidora de vapor no incluye programa de precalentado puedes encenderla unos 5 – 8 minutos a 180 grados.
2. Añade un poco **de sal y pimienta** sobre los lomos de salmón. También podemos añadirle otras especias como perejil y orégano, así como un poco de limón.
3. **Introduce las rodajas o lomos de salmón en la cubeta** de la freidora sin aire quedando la piel boca abajo.
4. Programa tu freidora de aire a **200° durante unos 12 – 15 minutos** dependiendo de como de cocinado queremos el salmón.
5. **A mitad de tiempo** abrimos la freidora sin aire para darle la vuelta a los alimentos.

Consejos

Si quieres mejorar tu receta te dejo estos prácticos consejos:

- Añade especias como perejil u orégano para darle un toque de más sabor.



Tu Libro de recetas freidora sin aceite (PDF gratis)



- Añade unas rodajas de limón para que liberen un aroma más cítrico.
- Una vez el salmón esté listo, puedes añadir un poquito de eneldo.
- También puedes añadir 2 dientes de ajo en la cubeta para más sabor.
- Utiliza unas pinzas para no deshacer el salmón al darle la vuelta.
- En la parte inferior de la cubeta coloca papel de cocina o de pergamino.

Puedes ver la receta en más detalle en <https://mifreidoradeaire.com/recetas/salmon>



Varitas de Merluza

Hoy vamos a ver cómo preparar unas estupendas varitas de merluza rebozada con nuestra Airfryer.

Coge papel y lápiz... ¡Y vamos con ello!



Ya de por sí, comer merluza es altamente recomendable ya que es un pescado rico en proteínas y contiene muchos minerales y vitaminas, como son la B3 y B12.

Pero eso no es lo mejor. Y es que la forma con la que vamos a freír este alimento es una alternativa que presenta muchas ventajas, ya que gracias a nuestra airfryer vamos a convertir esta receta en un plato totalmente saludable, pero manteniendo todo su sabor.



Ingredientes

Para preparar nuestros palitos de merluza en freidora de aire necesitamos::

- Un filete de merluza grande.
- 100 gramos de kikos de maíz.
- Pan rallado.
- 2 Huevos.
- Harina de rebozado.
- Ajo en polvo, perejil y medio limón.

Igual te sorprende que no use sal, pero con el propio sabor del pescado ya es suficiente.

👍 **Consejo:** Mejor si la merluza ya viene sin piel y sin espinas.

Receta paso a paso

Preparación de la merluza rebozada

Comenzamos con el método casero y artesanal. Para ello solo necesitas seguir los siguientes pasos:

1. Empezamos **quitando la piel y las espinas** de la merluza. Si la tuya viene limpia mejor, un paso que nos ahorramos (y en mi opinión, el peor de todos).
2. Cortamos el pescado en **tiras de un centímetro o centímetro y medio** (ahí es al gusto que tu tengas).
3. Colocamos los trozos de merluza en un bowl o recipiente y añadimos el **ajo molido, perejil y el zumo de medio limón**.
4. **Dejamos macerar el pescado media hora en la nevera** tapado con un film transparente
5. **Picamos los kikos con la ayuda del accesorio picador de la batidora** o si tenemos, con un robot de cocina.
6. **Mezclamos** los kikos triturados con el pan rallado.
7. Ahora, junto a nuestra mezcla del paso anterior colocamos la harina y el huevo batido.
8. Llega el momento clave, **con cada varita haz de hacer lo siguiente:**
 1. Pasa el pescado por la harina.
 2. Imprégalo bien en el huevo.
 3. Rebózalo bien en la mezcla de quicos y harina.



Tu libro de recetas freidora sin aceite (PDF gratis)



Según vayamos preparando los bastoncitos o fingers de merluza, los vamos dejando en un plato o fuente sin son muchos.

Preparación de la merluza rebozada en freidora de aire

Si ya tienes listas tus varitas de merluza caseras o has tomado el atajo y tienes a mano el pescado congelado, ha llegado el momento de freírlas en la Airfryer o freidora de aire. Para ello, solo has de seguir 5 pasos:

1. **Lo primero que tenemos que hacer siempre es precalentar nuestra freidora de aire** 5 minutos a una temperatura de 200°C. También puede ser que tu modelo ya incluya esta función, como la mía (que es la [proscenic t21 si la quieres comprar](#)).
2. Una vez la airfryer ha tomado calor, abrimos la cubeta y **metemos las varitas de merluza**.
3. **Para un resultado crujiente** le damos un toque con el spray de aceite ([yo uso éste de Amazon](#) ya que lo puedo recargar de aceite de calidad).
4. Configuramos **10 minutos a 200° C**.
5. A mitad de tiempo **abrimos la aerofreidora para ver el estado** de los palitos de merluza y darles la vuelta.

¡Y listo ya tenemos nuestras varitas de merluza! Una forma muy sana de comer pescado frito, con todo su sabor y nada de grasas.

Consejos

Como ya es costumbre, no puedo acabar esta receta de pescado sin 3 consejos finales.

Vamos a ver cuales son los de hoy:

- **Varitas de mero rebozadas:** Si no dispones de merluza puedes utilizar mero en su lugar. El mero es también pescado blanco de gran sabor y bajo aporte calórico.
- **Consejo para palitos de merluza congelados en airfryer:** Si vas a preparar varitas de merluza congeladas en la freidora de aire y éstas son como las de la marca Findus o Pescanova, es mejor colocarlas en la cubeta de la airfryer cuando todavía están congeladas.
- **Fish and Chips a la española y con tu freidora sin aceite:** Una alternativa muy buena para que nuestros hijos coman pescado es presentándolo como hago yo, a lo fish and chips.

Puedes ver la receta en más detalle en:

<https://mifreidoradeaire.com/recetas/varitas-de-merzula>



Briam de verduras

Con esta **sencilla receta de verduras en airfryer** comerás unos **saludables vegetales**, que sirven tanto como guarnición para un [pescado](#) o como una cena ligera y rápida.



Y si no te gustan las verduras, **no te pierdas los consejos** para comerlas sin problemas.

Ingredientes

Los ingredientes necesarios para preparar este plato de verduras en el air fryer son:

- 2 patatas medianas.
- 1a cebolla.
- 1 calabacín o zucchini.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 1a berenjena.
- 1a cucharadita de aceite.



- Sal.
- Pimienta molida.

A estos ingredientes puedes añadirles un poco de orégano, ajo picado y un poco de perejil para darle un toque mas sabrosos.

Receta paso a paso

Los pasos para preparar esta receta de verduras en airfryer son muy **sencillos y rápidos**.

Aunque ahora veas muchos pasos, **simplemente lo que tienes que hacer es cortar la verdura en cubos pequeños e introducirla en la cubeta** de la freidora de aire con un cucharita de aceite.

No obstante, si eres novato en el mundo de la cocina, vamos a ver la preparación paso a paso:

1. **Precalentamos la freidora sin aceite** (en mi caso la [princess digital aerofryer xl 182020](#)) 10 minutos a 160° centígrados.
2. **Lavamos todos los vegetales.**
3. **Cortamos las patatas** en cuadrados pequeños.
4. **Cortamos la cebolla** en tiras, tipo juliana pero más gruesas.
5. **Cortamos el calabacín** en cuadraditos pequeños.
6. **Cortamos la berenjena** en cuadrados pequeños.
7. **Cortamos los pimientos** en cuadrados pequeños.
8. **Incluimos todos los vegetales en la cubeta** o parrilla de la freidora de aire, dependiendo del modelo que tengas.
9. Agregamos la **sal, la pimienta y el aceite**.
10. **Removemos.**
11. Programamos la freidora de aire a **160° durante 30 minutos**.
12. Pasados 15 o 20 minutos abrimos la puerta para **comprobar el estado de las verduras**. Si tu freidora de aire tiene puerta transparente, mejor no la abras para que no se escape el calor. En el caso de que veas que algunas verduras no se han cocinado remuévelas.
13. Pasados los 30 minutos **abrimos y servimos**.

De nuevo, son 13 pasos sí, pero **todo se resume a cortar las verduras y meterlas en la air fryer** con un poquito de aceite y sal.



Consejos

Ya hemos visto **cómo preparar vegetales en la freidora de aire**. Pero si tienes inquietudes y quieres ir un poco más lejos vamos a ver una serie de **consejos para preparar la mejor receta de verduras** en tu freidora sin aceite:

- **Añádele queso feta:** la combinación de queso feta con verduras es perfecta. Tanto es así que existe un plato griego llamado Briam que comparte el 90% de estos ingredientes (faltaría el tomate) y es todo un éxito. Además, **si no te gustan las verduras, el queso feta arrasará con el sabor** de los vegetales al ser un queso fuerte.
- **Quita el sabor amargo de la berenjena:** si no te gusta el sabor amargo de la berenjena... ¡Quítalo!. Aquí te explicamos como.
- **Spray de aceite:** utiliza un spray de aceite para rociar e impregnar bien las verduras.
- **Puedes cortar la verdura en rodajas finas:** un corte fino y con un toque de aceite quedará mucho más crujiente.
- **Configura el hornito a 200°** si te gusta la textura de la verdura y quieres que quede blanda por dentro.

Puedes consultar la receta online en:

<https://mifreidoradeaire.com/recetas/verduras-en-airfryer>



Chips de Berenjena

¿Te gustan las verduras pero quieres probar nuevas formas de prepararlas? Pues con esta receta de **chips de berenjena** en freidora de aire vas a poder ampliar tus posibilidades culinarias de una manera muy saludable, ¡y comiendo vegetales!



Ingredientes

Para asar una berenjena en freidora sin aceite con corte tipo chips necesitamos los siguientes ingredientes:

- 1 Berenjena
- Una cucharadita de aceite (mejor si es virgen extra).
- Una cucharadita de sal (como 3 gramos).

Además, podemos darle a nuestra receta de chips de berenjena en air fryer **un toque más sabroso** incluyendo las siguientes especias:



- Cebolla en polvo.
- Ajo en polvo al gusto.
- Perejil
- Comino

Receta paso a paso

Los pasos para preparar los chips son los siguientes:

1. **Pon a precalentar tu freidora de aire a una temperatura de 200°.** Algunos modelos no incluyen la función de precalentado, pero no te preocupes, pues la solución es fácil. Simplemente tienes que poner tu olla freidora de vapor a 200° durante 5 minutos.
2. **Corta la berenjena en rodajas de unos 15 mm de grosor,** es decir, con el grosor que tiene una moneda.
3. **Introduce los chips de berenjena junto con la sal** en la cubeta de tu freidora de aire y cúbrelos por encima con una cucharadita de aceite. Para asegurarte de que queden bien impregnadas puedes utilizar un pincel de cocina.
4. **Añade las especias** en caso de querer darle un toque especial y remueve de nuevo para asegurarte que quedan bien uniformes.
5. Coloca la cesta dentro de la freidora y prográmala a **200° durante 10 minutos.**

Nota: puedes usar un **spray rociador de aceite** para que queden bien doradas.

Consejos

La receta de chips de berenjenas en freidora sin aceite es una auténtica delicia. No obstante, a continuación vamos a darte 3 sencillos consejos para preparar 3 variantes.

- **Quítale el amargor extra a las berenjenas:** Si quieres asegurarte de que los chips de berenjena quedan muy **crocantes y con un sabor menos amargo** puedes añadirles un poco de sal tras cortarlas en rodajas y dejarlas reposar 30 minutos.
- **Dale un poco de alegría con queso parmesano:** Una variante de este receta de berenjena de freidora de aire consiste en añadir un poco de queso parmesano justo unos minutos antes de que finalice el tiempo de calentamiento.
- **Enharinalas para darle un toque tradicional:** Antes de introducir las berenjenas en la cesta de tu freidora de aire puedes enharinarlas para darles un toque más clásico.

Puedes consultar la receta online en:

<https://mifreidoradeaire.com/recetas/chips-de-berenjena>



Palomitas

¿Te gustaría disfrutar de unas palomitas con su toque perfecto de sal mientras disfrutas de una película?

En este frío día de diciembre mi pareja y yo hemos decidido quedarnos en casa para disfrutar de una grata tarde de peli y manta... con sus buenas palomitas de maíz.



Ingredientes

Como podrás imaginarte, el principal ingrediente que necesitamos para esta receta es **maíz** (o, como dice mi novia, pororó). También usaremos un poquito de aceite y **una pizca de sal** para sazonarlas al gusto una vez estén listas.

Así pues, y resumiendo, necesitamos:

- Granos de maíz.
- Aceite.
- Sal.



Receta paso a paso

Antes de nada te comento que esta receta la he realizado utilizando mi [freidora cosori](#), pero puedes usar cualquier modelo.

Vamos ya con los pasos para hacer palomitas de maíz en freidora sin aceite:

- Empezamos poniendo papel de horno o de aluminio en la base para tapar la parte que es de rejilla y evitar así que se caiga el maíz.
- Colocamos el maíz y lo esparcimos por todo la base.
- Le damos un toquecito con el spray de aceite (yo utilizo [este de aquí](#)).
- Programamos a 200° C (400° F) durante 8 minutos.
- Pasado el tiempo abrimos, las volcamos en un cuenco y agregamos sal al gusto.

Consejo: una vez terminada la receta podemos aprovechar el maíz que no se haya hecho popcorn agregando un nuevo toque de spray sobre ellas y metiéndolas a la misma temperatura pero menos tiempo (en torno a 5 minutos).

Consejos

Hay quien prefiere cocinar palomitas con mantequilla en lugar de utilizar aceite, para lo cual voy a contarte un truquito muy sencillo. Y es que, sólo tienes que colocar en un pequeño cuenco una porción de mantequilla, derretirla a baja potencia (300 W) y añadirla con ayuda de un pincel de cocina sobre el maíz antes de calentarlo.

¡Ojo! derrite el maíz a baja potencia o explotará en el microondas dejando el interior hecho un desastre que no querrás limpiar.



Tu Libro de recetas freidora sin aceite (PDF gratis)



Y con esto llega a su fin el libro de recetas para freidora sin aceite. Espero que este pdf gratis te haya sido de gran ayuda en tus primeros pasos en la cocina.

De igual forma, te recuerdo que en <https://mifreidoradeaire.com/recetas/> encontrarás cada semana recetas nuevas e ideas muy originales para tu freidora sin aceite.

¡Gracias y Hasta Pronto!