RECEITAS PARA AIR FRYER

Receitas práticas e deliciosas

Parte 1



Bia e Val

Todas as receitas desse “livrinho” foram tiradas de páginas de internet e de grupos de WhatsApp como troca de conhecimento. A ideia de montar esse “livrinho”, foi pra facilitar as buscas de receitas dos nossos membros (grupo de Receitas Air Fryer / WhatsApp).

Não é autorizado uso comercial.

Receitas Air Fryer da Bia e Val

ÍNDICE DE RECEITAS:

ALMONDEGAS FIT DE FRANGO
BOLINHO DE CARNE MOÍDA RECHEADAS COM QUEIJO
PIZZA DE RAP10
FRANGUINHO COM BATATAS
BOLO DE CANECA
MINI TORTINHA DE ABOBRINHA (Low Carb)
CAMARÃO AO ALHO E NÃO ÓLEO
FRANGO COM BATATAS
LINGUIÇA COM BATATAS
LINGUIÇAS RECHEADAS COM REQUEIJÃ
LINGUIÇA RECHEADA COM QUEIJO
ALMOÇO PRÁTICO
BOLO DE LARANJA
ESPETINHO BOVINO
CHURRASCO RÁPIDO1
BOLINHO DE ARROZ
OVOS COZIDOS
ABOBRINHA
BOLO DE BANANA FIT
BOLO DE BANANA
BOLO DE BANANA COM AVEIA
BOLINHO DE BANANA COM CANELA
BERINJELA A MILANESA
BERINJELAS RECHEADAS COM CARNE MOÍDA
AMENDOIM TORRADO
SUFLÊ DE CHUCHU
PÃO DE TAPIOCA
CHURRASCO RÁPIDO 2
TORTA DE FRANGO
SUFLÊ DE LEGUMES
LOMBO DE BACALHAU
BATATA DOCE ASSADA
BOLINHO DE CENOURA
BOLO DE BANANA SUPER FÁCIL
BOLO DE BANANA NA PANELA DE PRESSÃO ELÉTRICA (pode ser feito na air fryer tbm)
MIRONGA
BOLO DE CENOURA
BOLO DE MILHO NA PANELA DE PRESSÃO ELÉTRICA (pode ser feito na air fryer também)

OVO FRITO

LEGUMES RÚSTICOS AO AROMA DE TOMILHO
PALITOS DE POLENTA FRITA
BOLINHO DE BACALHAU
PUDIM
SOBRECOXAS ASSADAS
BATATA DOCE RÚSTICA
DOCE DE BANANA SUPER FÁCIL
PÃO DE ALHO

Receitas Air Fryer da Bia e Val

ALMÔNDEGA FIT DE FRANGO



Ingredientes:

500g de peito de frango
80g de farinha de aveia
Queijo ralado a gosto
Queijo mussarela
Azeite de oliva
Sal temperado
Cebola
1 ovo
Alho

Corte o frango em pedaços e adicione a um processador para triturar. Acrescente a cebola, o alho, o queijo ralado e o sal. Se for do seu gosto, pode adicionar outros temperos.
Em um refratário grande adicione o frango, o ovo e a farinha de aveia. Misture todos os ingredientes até a mistura descolar das mãos (esse é o melhor ponto). Coloque um pouco da "massa" nas mãos e adicione um pedaço de queijo ao centro. Enrole em formato de bolinha.

Preparo na Airfryer

Como o objetivo é ser uma receita fit finalizei o preparo na Airfryer. Para isso basta distribuir as almôndegas à uma pequena distância e adicionar um fio de azeite de oliva. Regule o equipamento a 200°C para 15min de preparo.
r as almôndegas à uma pequena distância e adicionar um fio de azeite de oliva. Regule o equipamento a 200°C para 15min de preparo.

*Receita tirada da net

Receitas Air Fryer da Bia e Val

BOLINHO DE CARNE MOÍDA RECHEADAS COM QUEIJO



Temperei a carne moída com cebola, alho, sal e chumichurri.
Fiz bolas de carne e recheei com queijo prato e parmesão (os queijos que tinha na geladeira).
Envolvi os bolinhos de carne com fatias de bacon.

Obs: Como minha pretensão não é ser fit, uso fatia de bacon em algumas receitas. Dá um sabor bom e a carne fica molhadinha.
Deixei 30 minutos a 160° e + 10 a 200°

*receita tirada da net

Receitas Air Fryer da Bia e Val

PIZZA DE RAP10



Ingredientes

- Pacote com 10 Rap10
- Molho de tomate
- Mortadela de frango
- Requeijão Cremoso
- Presunto
- Mussarela
- Tomate
- Orégano
- Azeite

Modo de Preparo

Passe o molho de tomate no Rap10, depois rala a mortadela de frango e coloca em cima do molho de tomate, depois coloca meia colher de chá de requeijão cremoso, corte o presunto em pedaços e coloca sobre o requeijão, e depois vem com a mussarela, corte o tomate em fatias e coloca na pizza de Rap10, orégano a gosto, e por último um fio de azeite.

Airfryer

Leve na Airfryer de 10 a 15 minutos a 180° e pronto, só Saborear.

A receita Faz 10 Pizza de Rap10, tem que ter um pouco de paciência, por que as Airfryers fazem uma pizza por vez, haha espero ter Ajudado muito.

*Receita tirada da net

Receitas Air Fryer da Bia e Val

FRANGUINHO COM BATATAS



1K de coxa e sobrecoxa cortadas e sem pele,
1/2 k de batatas cortadas e levemente cozidas,
Alho (A vontade)
Cebola(A vontade)
Açafrão com colorau (A vontade)
Ervas finas(A vontade)
1 limão,
Tempero sabor Ami sem pimenta(da tampa azul) ou qualquer outro tempero que agrade seu paladar,
Azeite a vontade,
Salsinha e cebolinha a vontade.
1 pimenta dedo de moça sem as semente cortada bem fininha,

Temperar o frango e a batata todos juntos, regar o azeite e levar na AF por uns 45 minutos a 180 graus

*receita tirada da net

Receitas Air Fryer da Bia e Val

BOLO DE CANECA



Ingredientes:
1 ovo
3 colheres de sopa de leite
4 colheres de sopa de óleo
5 colheres de sopa de açúcar
7 colheres de sopa de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento em pó para bolo

Atenção: Use a mesma colher e quantidade na hora de medir tanto os líquidos como os secos.

Em uma tigela misture todos os ingredientes rapidamente, não precisa ficar batendo a massa nem mexendo muito, em seguida despeje igualmente em 3 xícaras untadas com óleo, azeite ou margarina.
Coloque as xícaras na cesta na AirFryer e programe por 15 minutos à 180º. Retire as xícaras com cuidado da cesta e coloque sobre uma tábua de madeira ou pano de prato, não coloque sobre pedras ou superfícies geladas pois pode dar um choque térmico e quebrar as xícaras.

*Receita tirada da net

Receitas Air Fryer da Bia e Val

MINI TORTINHA DE ABOBRINHA (Low Carb)



1) Corte a abobrinha bem fininha (de preferência no mandolim) e forre a forminha já untada na manteiga.

2) Numa vasilha, bata dois ovos, tempere com sal, ervas finas e uma pitada de Sazom Salada e finalize com uma colher grande de requeijão light.

3) Adicione esta mistura na forminha sobre a abobrinha e coloque bacon em cima (pré frite o bacon antes)

Asse na AF por 10 minutos a 200 graus

Fica muito saboroso.

Obs.: Se quiser mais sabor (e menos fit, claro, kkkk) adicione tomate milho, azeitona picada e outras iguarias a seu gosto.

Bom apetite!

*receita tirada da net

Receitas Air Fryer da Bia e Val

CAMARÃO AO ALHO E NÃO ÓLEO



NA CASCA temperado com sal e alho na pasta (bastabte alho), era pra ter colocado azeite pra lambuzar, mas confesso QUE ESQUECI

1) 5 MINUTOS PRE AQUECER A 200 GRAUS
2) 7 minutos a 200 graus
3) 7 minutos a.180 graus finais

Total ligado: 19 minutos
Impressão minha: camarão ficou crocante, macio, não ficou borrachudo.
Diferente do alho e ÓLEO, óbvio, mas ficou muito bom e.melhor ainda sabendo que nao tem óleo, pois absorve muito oleo qdo frito.

*Receita tirada da net

Receitas Air Fryer da Bia e Val

FRANGO COM BATATAS

😋 temperei o frango com, alho, sal, pimenta, cheiro verde, ervas finas e mostarda, coloquei dentro desses saquinhos que vai ao forno, assou por cerca 50 minutos







LINGUIÇA COM BATATAS

Tem coisa melhor do que ver a receita no grupo e fazer? Hahahhaha
Cortei a batatas em rodelas cruas (acho q cortei grossa demais pois algumas ficaram duras mas deu para comer)
Peguei a linguiça e fervi um pouco pois elas estavam muito congeladas.
Coloquei 10min inicial há 200° depois baixei para 160° e mais 15min e fui virando. O tempo de assar depende da sua preferência (vai abrindo ela sempre e vendo como está viu)
Almocinho rápido e fácil. 😊





LINGUIÇAS RECHEADAS COM REQUEIJÃO

1 kg de linguiça toscana
Dois tomates picados
1 cebola picada
1 requeijão
25 minutos na AF,sem virar.
Servi com purê de batata.







LINGUIÇA RECHEADA COM QUEIJO

Linguiça de churrasco recheada com queijo!!! Coloquei um temperinhos Edu Guedes por cima e azeite, coloquei 25 minutos em 180° deliciosa !!! Ah linguiça sem tempero é do meu enteado 😂😂😂



ALMOÇO PRÁTICO

* Linguiça: Ferventei antes, coloquei na Airfryer por 15 minutos a 180°.

* Filé de peito de frango temperado da Seara: descongelei e coloquei na Airfryer 10 minutos depois virei mais 10 minutos a 180°.

* Aneis de cebola congelado: 10 minutos virei, mais 5 minutos a 180°.







BOLO DE LARANJA



Ingredientes:
1 laranja com casca picada sem a parte branca do meio (tire, senão fica amargo)

1 ovo
1/3 de xícara de óleo
1 xícara de açucar

Bata tudo no liquidificador.
Coloque numa bacia e misture 1 xícara e meia de farinha e uma colher de chá de fermento.
Coloque numa forma untada e enfarinhada (usei forma de diâmetro 16 cm).
Tirei a cestinha e fiz com 13 minutos a 180º e mais 13 minutos a 160º

ESPETINHO BOVINO

Espetinho bovino. Já comprei pronto. Pré aqueci 5 minutos a 200 graus e foram mais 25 minutos a 200, virando de vez enquanto. Coloquei umas gotinhas de fumaça líquida p dar gostinho de churrasco. 🍡







CHURRASCO RÁPIDO 1

Boa tarde, gente
Segue receita de churrasco em 10 min na air fryer

(Deixa a carne 5 de cada lado na air fryer em 200 graus, a minha é da Mondial)
Pra quem quer aprimorar indico colocar fumaça de churrasco em pó. Fica incrível.





BOLINHO DE ARROZ

Bolinho de arroz na Airfryer
15 minutos a 200°
2xicaras de arroz cozido(sobra do almoço),1/2 xícara de farinha de trigo, 2ovos, 1/2calabresa ralada, salsinha, orégano, pimenta do reino e sal a gosto.
Tinha queijo minas e parmesão ralado coloquei tbm sem medida. Infelizmente não tinha cebola em ksa p colocar tbm😬
Ficou gostoso e douradinho😋
Não reparem no formato, não caprichei nas bolinhas rsrs



OVOS COZIDOS

👉Deixei 10 minutos na temperatura de 160°.

Detalhe: 👇

Não precisa colocar água...
Não precisa furar...
Não precisa colocar papel laminado...

No meu caso eu coloquei porque estava com medo deles estourarem 😬 mas correu tudo bem.

Faz aí e conta a sua experiência.



ABOBRINHA

Abobrinha deliciosa!
Cortar em fatias, salpicar sal, um fio de azeite. Levar a ayr fryer pré aquecida (a 200 graus por cinco minutos). Deixar por 10 minutos. Abrir, colocar molho de tomate, mussarela, orégano e levar por mais 3 minutos.
Maravilhosa!!!







BOLO DE BANANA FIT

Receita :
06 bananas (04 para receita e 02 para decoração)
01 xícara de aveia em flocos finos
02 ovos inteiros (tirei a película da gema)
01 colher de fermento
Canela em pó a gosto
Modo de fazer :
Amasse 04 bananas e coloque os ovos batidos.
Acrescente a aveia e misture até formar massa homogênea. Coloque o fermento e polvilhe a canela em pó.
Unte uma forma que sirva na Airfryer (eu usei de silicone) e asse por 30 minutos (controle o tempo porque depende de cada marca de Airfryer).
Depois que colocou a massa na forma corte em rodelas as bananas que reservou e decore.





BOLO DE BANANA

Bolo de banana na airfryer, ficou pequenininho pq minha fritadeira é pequena 😊❤️🍌

3 ovos
4 bananas
1 xícara de açúcar mascavo
1/4 de xícara de óleo
1 xícara de farinha integral
1 xícara de farinha de aveia
1 colher de fermento em pó
1 colher de chá de canela em pó

As bananas de cima na realidade é a parte debaixo que eu virei, assim elas assam e continuam hidratadas, mas pra não agarrar tem que untar bem. 😁



BOLO DE BANANA COM AVEIA



4 bananas
4 ovos
7 colheres de sopa de óleo de côco sem sabor
2 xic de farinha de aveia integral
1xic de passas
1 colher de sopa de cacau em pó
2 colheres de sopa de fermento

Preparo: coloca todos os ingredientes no liquidificador e bate por 10 min no máximo e por último coloca o fermento.

Unta uma forma que caiba no AF com óleo de côco e coloca a massa. Deixa assar em 180 graus por 20 min. E está pronto o bolo.

BOLINHO DE BANANA COM CANELA

Bolinho de banana com canela. 🍌
Receita 😉
✔️ 2 bananas nanica
✔️ 2 xícaras de farinha de trigo
✔️ 3 ovos
✔️ 1/2 xícara de óleo
✔️ 1 xícara de leite integral
✔️ 2 xícaras de açúcar
✔️ 1 colher de fermento químico.
10 minutos em 200 graus.
Obs: fiz apenas meia receita.
Usei forminhas de empadas. 😉
Casquinha fica crocante.







BERINJELA A MILANESA

Berinjela a milanesa 🥰
Cortei as berinjelas deixei por 10 min no leite. Ai trigo, ovo temperado e farinha de rosca, 15 min para dourar a 200 e mais 15 coberta por tomates manjericão e queijo brie. Reguei com azeite! Divino e crocante



BERINJELAS RECHEADAS COM CARNE MOÍDA

Beringelas recheadas com a poupa das beringelas com carne moída e temperos finalizando com queijo mussarela .
180° graus por 5 minutos na Airfryer pré aquecida.



Receitas

AMENDOIM TORRADO

Gente torrei amendoim , ficou uma delícia e o cheiro na casa ficou top, deixei 15 minutos mechendo a cada 5 minutos a 200°...



SUFLE DE CHUCHU



50g de chuchu cru fatiado em finas camadas

1 ovo

1 colher de creme de ricota

1 fatia de queijo picadinho

Ⓜⓞⓓⓞ ⓓⓔ Ⓕⓐⓩⓔⓡ

Mistura tudo e airfryer por 15 minutos temperatura 200º

PÃO DE TAPIOCA



2 colh (sopa) Tapioca (farinha)
2 colh (sopa) azeite
1/2 colh (sopa) creme de leite
1 colh (sopa) queijo ralado
1 ovo
1 colh (sopa) fermento químico (pra bolo)

Colocar a Airfryer para aquecer 10 minutos a 200 graus.
Misturar tudo com fouet ou garfo.
Colocar massa até metade das forminhas (vai crescer) de cupcake (se for de silicone não precisa untar)
Colocar o recheio.
Levar para a AF por 15 minutos.

Receitas Air F

CHURRASCO RÁPIDO 2

temperei com sal grosso, deixei 20 min a 200°, Deixei 10m, bati o sal, virei e deixei mais 10min, ficou igualzinha churrasco, adorei



TORTA DE FRANGO



Receita da TORTA DE FRANGO NA AIRFRYER 🍗 mais gostosa do BRASIL

.

Para a massa:

Você vai precisar de:

👉 1 xícara de farinha de arroz

👉 1 xícara de leite desnatado zero lactose

👉 1 e 1/2 cs de óleo de côco

👉 2 ovos

👉 1/2 cc de sal

👉 1/2 cc de fermento

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes, deixando o fermento por último.

Misture bem e, em um refratário DE VIDRO untado, despeje metade da massa, coloque o recheio de preferência (usei frango desfiado com ricota), é opcional colocar queijo ralado por cima do recheio.

E finalize com o resto da massa.

LEVE A AIRFRYER POR 30 MIN A 180 GRAUS. USE USA TRAVESSA DE VIDRO OU ALUMÍNIO.

SERVE 2 PESSOAS FAMINTAS ❤️

Receitas

SUFLÊ DE LEGUMES

Suflê de legumes (receita) cenoura ,chuchu,, batata e repolho cozido aldente depois refoguei alho na manteiga misturar tudo colocar leite e uma colher de Maizena no final misturei uma gema neste creme e bati a clara em neve e misturei com cuidado e f levei pra assar com um pouco de queijo ralado por cima ficou ótimo



LOMBO DE BACALHAU

#dicas Lombo de Bacalhau

25 minutos em uma temperatura de 180 graus, pergunta se ficou bom.





BATATA DOCE ASSADA

Só lavei bem e coloquei pra assar a 200 graus. Em vinte minutos estava pronta. 😋😋😋😋.







BOLINHO DE CENOURA

Receita:

01 cenoura

01 ovo

1/2 xícara de óleo

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de açúcar

1 colher de sopa rasa de fermento

Modo de preparo:

Pique a cenoura e bata com o açúcar, o óleo e o ovo. Bata bem.

Despeje numa travessa e acrescente a farinha e o fermento.

Na airfryer: Pré-aqueci 5 minutos, depois assei os bolinhos a 180 graus por 15 minutos.



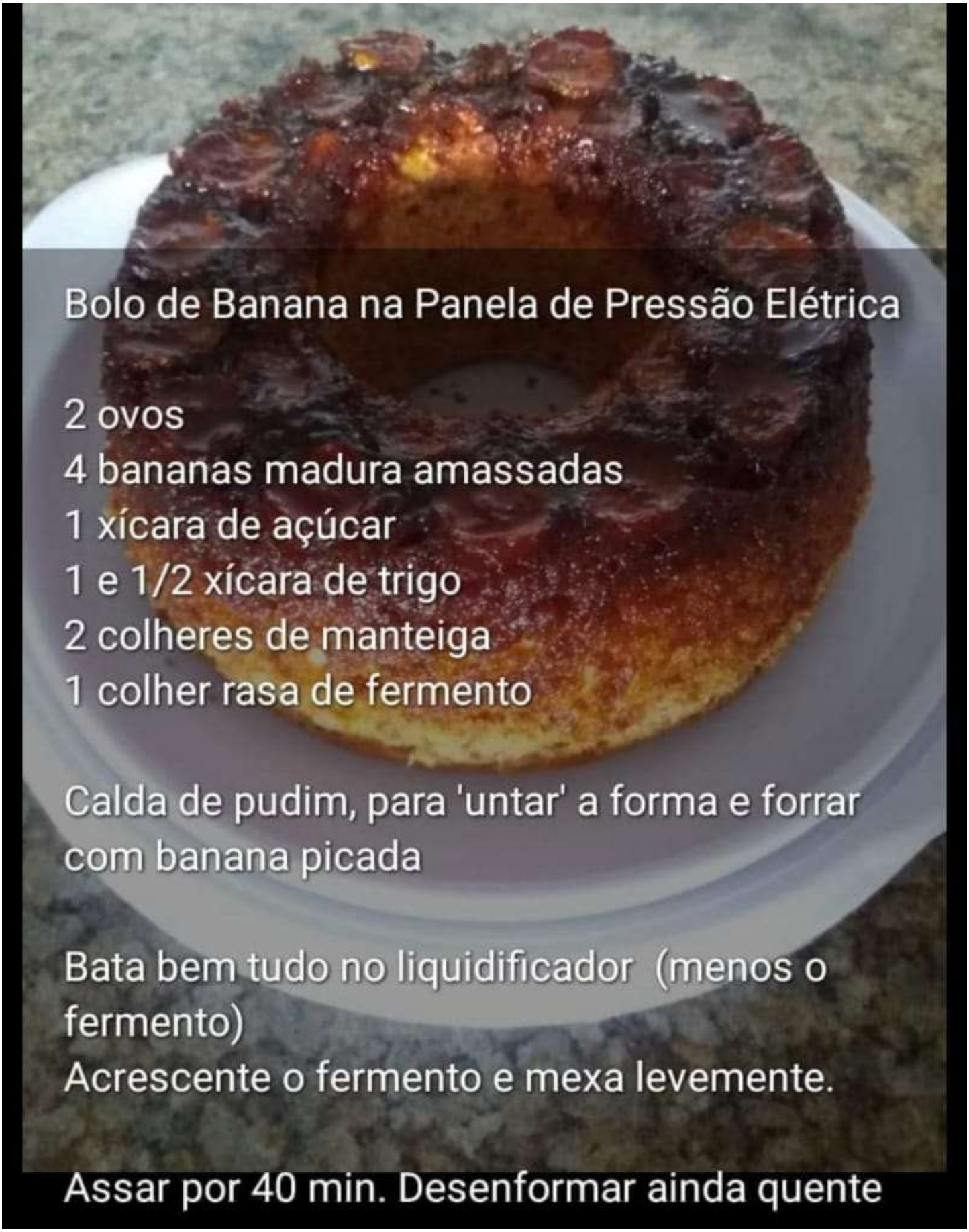
BOLO DE BANANA SUPER FÁCIL

2 ovos
1/3 xícara (chá) de óleo
1 xícara rasa (chá) de açúcar mascavo
1/2 colher (sopa) de canela em pó
1 xícara (chá) bem cheia de trigo
2 xícaras (chá) de banana (amassadas grosseiramente)
1/2 colher (sopa) fermento químico em pó
1 colherinha (cafezinho) de essência de baunilha
2 banana em rodelas
Opcional: Uvas passas, nozes e castanhas-do-pará picadas à gosto



Receitas Air Fryer

BOLO DE BANANA NA PANELA DE PRESSÃO ELÉTRICA (PODE SER FEITO NA AIR FRYER TBM)



MIRONGA


Mironga na Air fry
5 paes amanhecidos
Meia lata de leite condensado
Meia xícara de açúcar
2 ovos
2 colheres de manteiga
Canela a gosto
Leite coloquei no olhometro (até ficar bem molhado)
Mistura tudo (com a mão pra triturar o pao)
Untei e enfarinhei uma forma tamanho 16
20 minutos a 160°

BOLO DE CENOURA



2 cenouras grandes cortadas em pequenos cubos
1/2 xícara de chá de óleo
3 ovos grandes
1/2 xícara de Maizena
1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
1 xícara de açúcar
1 colher de sopa de fermento

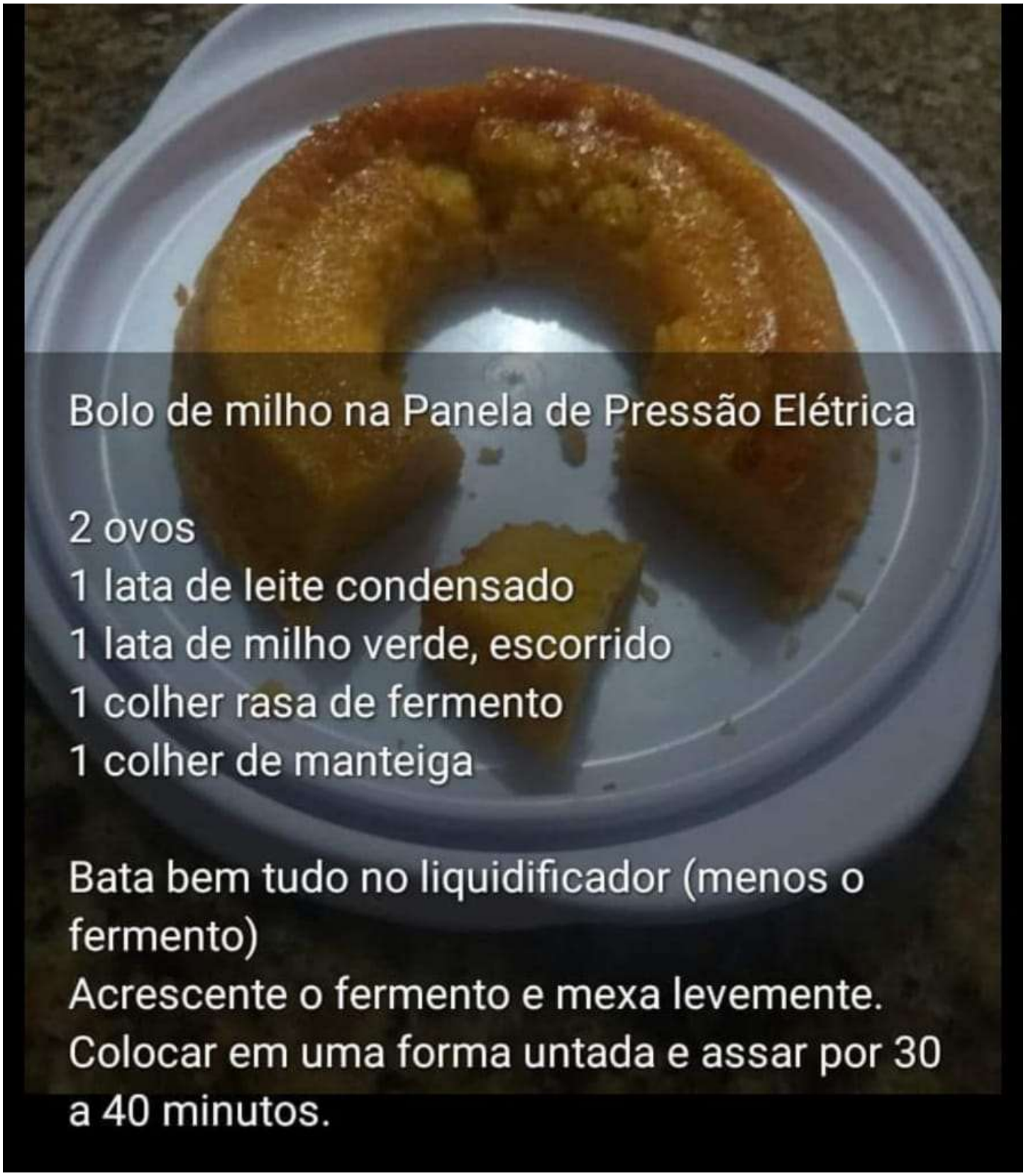
Modo de preparar

Bater no liquidificador cenoura, ovos e o óleo.
Depois acrescente a Maizena, farinha de trigo peneiradas e o açúcar. Bata até ficar uniforme.
Acrescente o fermento mexa bem.

Deixar 35 a 40 minutos a 180°

Receitas Air Fry

BOLO DE MILHO NA PANELA DE PRESSÃO ELÉTRICA (PODE SER FEITO NA AIR FRYER TBM)



OVO FRITO

MAIS OU MENOS 5 MINUTOS EM 200 GRAUS







LEGUMES RÚSTICOS AO AROMA DE TOMILHO



Legumes Rústicos ao Aroma de Tomilho

Rendimento – 4 porções

50 minutos

1 cenoura
1 batata doce
1 1/2 mandioquinha
Ramos de tomilho fresco a gosto
1/2 berinjela média
1 abobrinha
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Cada porção contém
173 kcal
1,6 g de proteínas
6,5 g de gordura total
27,25 g de carboidratos
3,9 g de fibras

1. Preaqueça o Airfryer Philips Walita a 200°C por 3 minutos.
2. Descasque os legumes (exceto abobrinha e berinjela) e corte-os em cubos do mesmo tamanho (aproximadamente 1cm). Depois de descascada e cortada em cubos, deixe a batata doce em uma tigela com água para não escurecer.
3. Leve a cenoura em cubos e 1 colher (sopa) de azeite para um recipiente refratário resistente ao calor e que caiba dentro do Airfryer Philips Walita.
4. Coloque no Airfryer Philips Walita (200°C) por 10 minutos, mexendo quando completar 5 minutos.
5. Adicione a mandioquinha, batata doce e os ramos de tomilho, cozinhe por mais 10 minutos, mexendo quando completar 5 minutos.
6. Por último, junte a abobrinha, berinjela e o restante do azeite, cozinhe por mais 10 minutos.

Dica:
Para variar o sabor, substitua o tomilho por alecrim.

Dificuldade: Média

PALITOS DE POLENTA FRITA



Palitos de Polenta Frita

Rendimento – 20 palitos

40 minutos

2 1/2 xicaras (chá) de água fria
1 xicara (chá) de fubá mimoso
1 colher (sopa) de óleo de canola
1 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo
Sal e pimenta à gosto

Cada porção contém
17 kcal
0,9 g de proteínas
1,4 g de gordura total
4,85 g de carboidratos
0,01 g de fibras

1. Preaqueça o Airfryer Philips Walita a 200°C por 3 minutos.
2. Em uma panela misture a água, o fubá e o óleo. Leve ao fogo médio mexendo sempre, até engrossar.
3. Após engrossar cozinhe por mais 5 minutos. Coloque a farinha de trigo em uma peneira e, aos poucos vá adicionando sobre a polenta, mexendo bem.
4. Unte uma forma com óleo.
5. Despeje a polenta sobre a forma untada e alise-a com o auxílio das costas de uma colher.
6. Leve para gelar até esfriar e ficar firme.
7. Corte em tiras (palitos) do mesmo tamanho.
8. Leve os palitos para o Airfryer Philips Walita (200°C) por 15 minutos.

Dica:

Para variar o sabor misture 1/3 de xicara de chá de queijo gorgonzola esfarelado na massa da polenta.

BOLINHO DE BACALHAU



Bolinho de Bacalhau

Rendimento – 20 unidades

40 minutos

150g de batata
150g de bacalhau dessalgado
1 gema
1 colher (sopa) de salsa picada
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Para pincelar:
2 colheres (sopa) de azeite extra virgem

Cada porção contém
48 kcal
2,61 g de proteínas
2,39 g de gordura total
1,40 g de carboidratos
0,51 g de fibras

1. Preaqueça o Airfryer Philips Walita a 200°C por 3 minutos.
2. Para dessalgar o bacalhau: deixe-o de molho na água de um dia para o outro, trocando a água de 4 em 4 horas.
3. Cozinhe o bacalhau dessalgado na água até ficar macio (aproximadamente 20 minutos).
4. Limpe-o e desfie bem fininho.
5. Cozinhe a batata e depois a esprema ainda quente, fazendo um purê.
6. Misture o bacalhau com a batata, a gema, a salsa picada e o azeite.
7. Pegue 1 colher (sobremesa) da massa e faça os bolinhos. Pincele o azeite sobre os bolinhos e transfira-os para o Airfryer Philips Walita (200°C) por 10 minutos, virando-os quando fizer 5 minutos.

Dica:
Substitua o bacalhau por haddock defumado se quiser variar a receita.

Dificuldade: Média

PUDIM



Receitas Air Fry Bia e Val

Receita

3 ovos
1 caixa de leite condensado
A mesma medida de leite

Bate tudo no liquidificador e coloca numa forma. Esse ficou 55 minutos em 200 graus. Tive que cobrir com alumínio, pq começou a borbulhar e fazer bagunça 🤦♀. Tirei o alumínio com 45 minutos.

*ficou feio, mas tá gostoso kkkkkkk

SOBRECOXAS ASSADAS



Comprei as sobrecoxas já temperadas. Pré aqueci a air fryer por 5 minutos na temperatura de 200 graus e arrumei as sobrecoxas na cestinha. Programei o tempo pra 20 minutos na mesma temperatura, quando terminou o tempo virei todas e coloquei mais 10 minutos. Super saborosas e suculentas.

Tbm temperava o frango do meu jeito e colocava maionese com creme de cebola e fazia o mesmo processo.

BATATA DOCE RÚSTICA



Ingredientes:

+/- 300 gramas de batata doce
1 colher de sopa de farinha de trigo (ou outra Farinha de sua preferência)
1 colher de chimichurri
1 colher de oregano
Um pouquinho de pimenta (opcional)
1 colher de azeite

Lava bem as batatas e deixe bem sequinhas. Corte em tiras no tamanho de 1 cm mais ou menos com a casca (a casca é boa pq é mto saudável e tem mta fibra) coloque numa vasilha e junte e junte todos os ingredientes e misture bem com as mãos. Pré aqueça a air fryer por 5 minutos na temperatura de 200 graus e coloque as batatas na cestinha e programe por 20 minutos na mesma temperatura. Na metade do tempo abra e da uma mexidinha nas batatas pra fritarem por igual e espere o tempo terminar.

*Ela é bem diferente das batatas fritas que conhecemos, mas é mto saborosa e da pra comer com algum molhinho também.

Receitas Air Fryer da Bia e Val

DOCE DE BANANA SUPER FÁCIL



Corte quantas bananas quiser num refratário próprio para forno. Pré aqueça por 5 minutos na temperatura de 200 graus, coloque o recipiente na cestinha da air fryer e ajuste o tempo pra 15 minutos na mesma temperatura. (dependendo da quantidade de bananas pode-se modificar o tempo) Na metade do tempo mexa com as bananas com uma colher e deixe terminar o processo. Finalize mexendo bastante as bananas no recipiente para terminar de fazer o doce. Eu faço sem açúcar já que as bananas estão bem madurinhas, mas da pra acrescentar açúcar e canela.

**É uma boa dica para aqueles dias que estamos com vontade de comer um docinho, uma sobremesa rápida e pra quem não pode comer doces.

*Da pra servir morno ou geladinho.

TEM Q SER COM A BANANA BEM MADURA. Tentei só madura e não deu certo

Receitas Air Fryer da Bia e Val

PÃO DE ALHO



Receita:

Maionese
Alho
Cheiro verde
Coentro
Orégano a gosto.

10 minutos / 180 graus

Receitas Al Val