Receitas na Airfrayer



Banana assada

INGREDIENTES:

- Banana
- Canela em pó

MODO DE PREPARO:

- Em um pote pequeno, misture a canela com a banana
- Enrole em um papel alumínio
- Leve para a airfryer, o tempo pode variar, mas está em torno de 10 minutos
- Após os 10 minutos, retire o papel alumínio e deixe dourar, sirva.



Bolinho

INGREDIENTES:

Escolher 1 das 3 opções

- 1 pedaço de peixe assado
- 1 sardinha
- 2 colheres de frango desfiado

- 1 ovo
- Cenoura - ½ unidade pequena ralada
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de farinha e trigo
- 1 colher de chá de azeite
- Temperos à gosto
- Sal à gosto (evitar grandes quantidades

MODO DE PREPARO:

- Desfie o peixe, sardinha ou frango
- Coloque em uma tigela e adicione o ovo, a cenoura ralada, um pouco de sal, os temperos, aveia e azeite
- Misture tudo muito bem e, por fim, acrescente a farinha e mexa até formar uma massa
- Faça bolinhas do tamanho que preferir e leve para assar na airfryer a 200 °C de dez a quinze minutos.



Tortinha de legumes

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- Sal à gosto
- Temperos à gosto
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- Legumes de sua preferência
- 2 colheres de frango desfiado
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 fatia de queijo mussarela (opcional)

MODO DE PREPARO:

- Em uma vasilha, coloque os ovos, o sal, os temperos e misture bem
- Adicione a farinha de aveia e misture até dissolver bem
- Em uma vasilha que possa ir ao micro-ondas, coloque os legumes, o frango, o fermento e mexa
- Cubra com o queijo e leve para assar na airfryer a 180 °C por vinte minutos



Cuscuz com aveia

INGREDIENTES:

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de milho tipo flocão
- 2 colheres de sopa de aveia
- ¾ de xícara (chá) de água
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO:

- Coloque a farinha de milho e a aveia em uma tigela, adicione o sal e acrescente a água aos poucos
- Misture bem e deixe descansando por cerca de 10 minutos para hidratar
- Em seguida, transfira para o cesto fechado da airfryer, previamente untado com manteiga
- Leve à airfrayer pré-aquecida a 180 graus e cozinhe por entre 5 e 7 minutos, até a massa ficar sequinha. Retire do aparelho, desenforme e sirva a seguir.