

Desde **Asomafrut** y la **Asociación "5 al día"**
te ofrecemos una variedad de recetas fáciles, sabrosas y
saludables utilizando las freidoras de aire que te ayudarán a
incorporar las frutas y hortalizas en tu día a día.



asomafrut
ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS MAYORISTAS DEL MERCADO CENTRAL DE FRUTAS DE MADRID



Sabores Naturales: cocina con Frutas y Hortalizas en — airfryer —

**¡Atrévete a explorar
y disfruta de la magia
de cocinar con airfryer!**

**No solo te permite preparar alimentos
crujientes con menos grasa, sino que
también conserva el sabor natural y
los nutrientes de los ingredientes.**



Manzanas asadas

Ingredientes



2 manzanas



2 cds de canela
en polvo

2 raciones 15 min



Precalentar
180°C - 5 min.

idea

Sirvelas con
helado casero
de frutas

Preparación:

- 1 Corta las manzanas en rodajas finas y colócalas en la cesta de la freidora de aire.
- 2 Espolvorea canela en polvo y rocía la miel sobre las rodajas de manzana.
- 3 Cocina durante 10 min. o hasta que las manzanas estén doradas y crujientes.

idea

Acompáñalos
con una
mahonesa de
agucate

Ingredientes



2 remolachas
crudas



2 cds de
AOVE*



Sal Iodada
y Pimienta



2 raciones 15 min
Precalentar
180°C - 5 min.

Preparación:

Prepara las remolachas en rodajas finas usando una mandolina o un cuchillo.

En un recipiente grande, mezcla las rodajas de remolacha con los demás ingredientes.

Cocina a 180°C durante 15-20 min.

Chips de Remolacha



Ingredientes



1 Berenjena



Queso
rallado



200 g
tomate
cherry



Albahaca

2 raciones 30 min



Precalentar
200°C - 5 min.

Minipizzas de Berenjena



Preparación:

- 1 Lava y corta las berenjenas en rodajas.
- 2 Coloca las rodajas de berenjena en la cesta de la freidora unos 10 min. hasta que se doren y da la vuelta.
- 3 Agrega el queso y los tomates cortados en cada rodaja.
- 4 Hornea durante 10 min.

consejo

Remoja la
berenjena en
agua y sal para
eliminar el
amargor

Garbanzos crujientes con especias

Ingredientes

					2 raciones 20 min
1 Bote de Garbanzos	2 cds de AOVE*	1 cd de chile en polvo	Sal Iodada	Ralladura de lima	 Precalentar 190°C - 5 min.

Preparación:

- 1 Lava los garbanzos y mezcla con el AOVE*, el chile en polvo y la sal.
- 2 Transfiere la mezcla a la canasta de la airfryer y cocina hasta que estén crujientes y dorados, de 10 a 14 min.
- 3 Sirve los garbanzos tibios o a temperatura ambiente. Ralla la lima por encima y al gusto, rocía con su jugo.



idea

Puedes añadirle hierbas provenzales para darle un toque más exótico

Ingredientes

					2 raciones 15 min
200 g champiñones	2 dientes de ajo	Perejil	2 cds de AOVE*	Sal Iodada y Pimienta	 Precalentar 180°C - 5 min.

Preparación:

- 1 Machaca el ajo y el perejil, sazona y mezcla con los champiñones y el AOVE*.
- 2 Cocina durante 6 min.

consejo

No pongas sal a los champiñones antes de cocinarlos porque sueltan más agua

Champiñones al ajillo



- Como limpiar la airfryer -



- 1 Retira la cesta para que puedas fregar cómodamente.
- 2 Procura limpiar la resistencia con una esponja suave humedecida.

- ¿Sabías que...

...Ahorras energía respecto al horno? ✓

... freír es más saludable? pues se usa menos aceite. ✓

... es fácil de usar? ✓

... puedes cocinar en cualquier lugar que haya enchufe? ✓

... es más rápido que el horno convencional? ✓

- Recuerda...

✓ Seguir las instrucciones del fabricante.

✓ Meter líquidos puede ser dañino por la posible ebullición y el daño de las turbinas.

✓ Separarla de la pared cuando está funcionando, pues se puede sobrecalentar.

✓ Llenarla con la cantidad justa, para que circule el aire caliente.

✓ Si remueves los alimentos mientras se cocinan, el dorado y cocinado no serán homogéneos.

- Materiales

 **Recipientes de silicona.**

 **Recipientes de vidrio templado (refractario o pìrex).**

 **Papel vegetal.**

 **Recipientes de barro o piedra.**

 **Recipientes metálicos.**

   5aldiaspain
  @asomafrut
 @asomafrut_madrid