Sara Conde @burpee_vet

MIS RECETAS CON AIRFRYER

Dulces y saladas



ESPASA

ÍNDICE

Portada
Sinopsis
Portadilla
Introducción
Sobre la Airfryer
Tiempos de cocción
Equivalencia de tazas en gramos
Recetas saladas
Recetas dulces
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

SINOPSIS

¿Te has comprado una airfryer, pero no sabes qué hacer con ella? ¿Te gusta comer rico, pero no tienes tiempo para dedicarle a la cocina?

Si quieres cocinar rápido, variado y sano, tienes una freidora de aire, y no sabes cómo sacarle partido, ¡este es tu libro! En sus páginas descubrirás cómo preparar platos dulces y salados, sin apenas aceite, los tiempos de cocinado y los utensilios que necesitas: *cheesecake* , *coulant* de chocolate, croquetas, bolitas de *mozzarella* , *mac&cheese* o *pizza* explicados paso a paso. 90 recetas que, además, puedes cocinar en el horno o en el microondas y que tienen algo en común: están hechas con mucho cariño para demostrarte que lo saludable no tiene por qué ser aburrido.

De la mano de @burpee_vet, un nuevo mundo de recetas tanto dulces como saladas te está esperando.

Sara Conde @burpee_vet

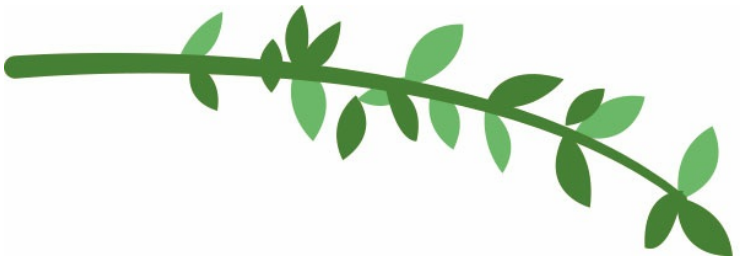
MIS RECETAS CON AIRFRYER

Dulces y saladas

ESPASA



Introducción



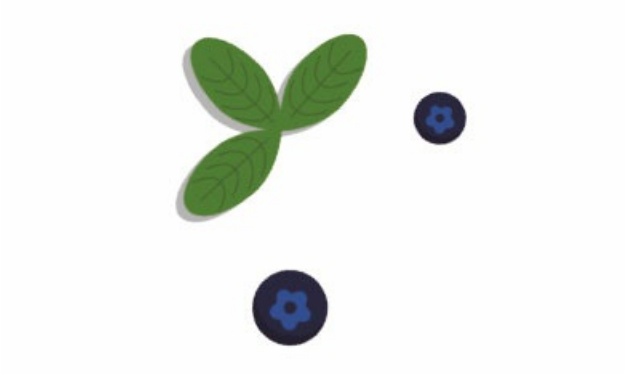
La cocina nunca fue mi gran pasión. Lo mío siempre fue, por vocación, la veterinaria. ¿Sabes cuando le preguntas a un niño qué quiere ser de mayor y te responde que médico, astronauta, cantante o… veterinario? Pues esa última era yo. Y lo cumplí. Ejercí como tal durante diez años, pero la vida cambia y los sueños también. Es lo bonito que tiene la vida, que nos sorprende constantemente.

Y es así, como sin querer, me topé con la cocina. Podría decirse que fue totalmente por casualidad, primero como vía de escape de lo que era una ocupación mental muy exigente para después convertirse en mi trabajo, del que me siento increíblemente orgullosa.

Comencé hace seis años compartiendo recetas saludables en mi perfil de Instagram @burpee_vet. Me encanta el reto de versionar las de siempre en otras mucho más saludables y mandar el mensaje de que lo sano no tiene por qué estar limitado ni reñido con disfrutar de la cocina. Y si encima se prepara rápido y de manera sencilla, aún mejor. Y no, no empecé sabiendo lo que hacía. Empecé probando, fallando, intentándolo de mil maneras hasta que encontraba la correcta.

Por eso me apasiona compartir recetas y simplificarlas para que todo el mundo se pueda sentir orgulloso de sus dotes de chef. Porque no hay mayor placer que disfrutar de una tarta que tú mismo has cocinado. Y por esa razón este libro es tan especial para mí. Porque lo mezcla todo: saludable, sencillo, rápido y delicioso.

Sobre la Airfryer



Aunque recibe el nombre de freidora de aire, es mucho más similar a un horno que a una freidora con aceite convencional. La airfryer calienta aire con una resistencia que tiene en la parte superior. Por supuesto, la ausencia de fritura hace que los resultados sean mucho más saludables.

Al ser de tamaño más pequeño que el horno, el consumo es mucho menor. Tiene más potencia en proporción, por lo que los alimentos se hacen más rápido. Si quieres adaptar los tiempos de cocción respecto al horno, disminuye 15 °C la temperatura y un 20 % el tiempo.

Nunca coloques tu airfryer pegada a la pared u otros utensilios de cocina mientras esté en funcionamiento. Tampoco pongas cosas encima. El aire tiene que fluir, intenta dejar una mano de distancia alrededor.

Siempre que puedas precalienta la airfryer. Cuanto menos tiempo pase la comida en la airfryer, menos se resecará, y dará un mejor resultado. Si tu airfryer no tiene programa de precalentado, solo tienes que ponerla durante 3 minutos a 200 °C antes de meter la masa.

Ten cuidado con la cantidad de comida que colocas en la cesta. Intenta no amontonarla para que se haga todo mejor.

Dale la vuelta a lo que estés cocinando o sacude la cesta al menos una vez durante la cocción.

Todos los moldes de horno son aptos también para la freidora. Aun así, te recomiendo que te hagas con un kit de accesorios para airfryer, le vas a dar mucho uso y no suponen una gran inversión: rejillas, moldes desmontables, pinzas, moldes para magdalenas, donas…

Si usas papel vegetal en la cesta, que esté perforado. Esto permitirá una mejor circulación del aire. Ya se comercializan opciones especiales para freidoras de aire que vienen precortados y perforados.

Si usas papel vegetal o de aluminio para cubrir alguna receta, asegúrate de que lo fijas muy bien al molde y de que no se va a levantar ni a tocar la resistencia superior de la freidora de aire.

Prueba a recalentar tu comida en la freidora de aire en vez de en el microondas y vas a ver la gran diferencia. La comida queda mucho más sabrosa y crujiente.

Aunque tengas unos tiempos estimados en cada receta, comprueba siempre el estado de cocción de tu comida antes de sacarla de la airfryer. Los tiempos son muy variables y dependen del modelo y de la potencia de cada una.

A pesar de que la airfryer no usa aceite como las freidoras convencionales, sí que se utiliza en espray para pulverizar sobre los alimentos y que el resultado sea mejor. De todas formas, no abuses de él porque los alimentos quedarán con aspecto empapado y blandos.

Tiempos de cocción

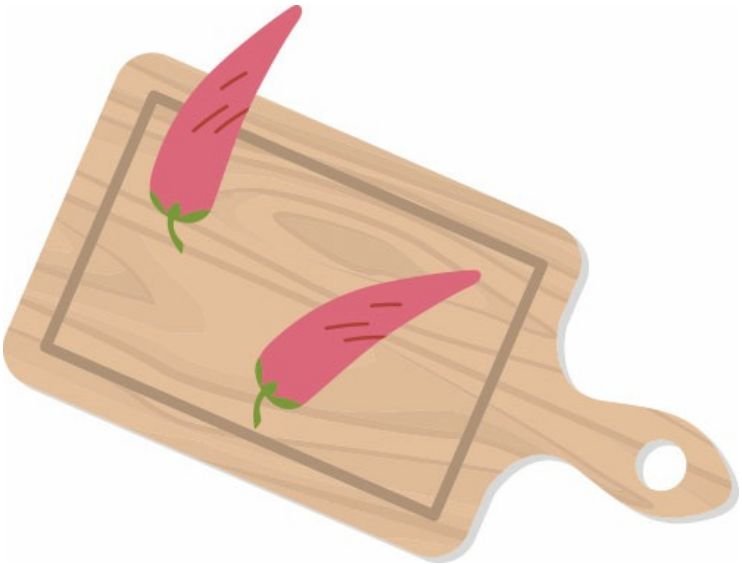


Te dejo a continuación los tiempos de cocción en la airfryer de los alimentos más habituales del día a día, para que los uses como guía para tus platos.

Alimentos	Grados centígrados	Tiempos
Pechugas de pollo	180 °C	20 minutos
Gambas	180 °C	8 minutos
Calamares congelados	200 °C	8 minutos
Setas o champiñones	180 °C	10 minutos
Patatas en tiras o dados	190 °C	15-20 minutos
Batatas en tiras o dados	190 °C	10-15 minutos
Patata entera	200 °C	15 minutos
Batata entera	190 °C	30 minutos
Zanahorias troceadas	200 °C	15 minutos
Pimientos troceados	180 °C	10 minutos
Espárragos trigueros	200 °C	10 minutos
Coliflor	200 °C	10 minutos
Calabacín	180 °C	10 minutos
Patatas congeladas	200 °C	15 minutos

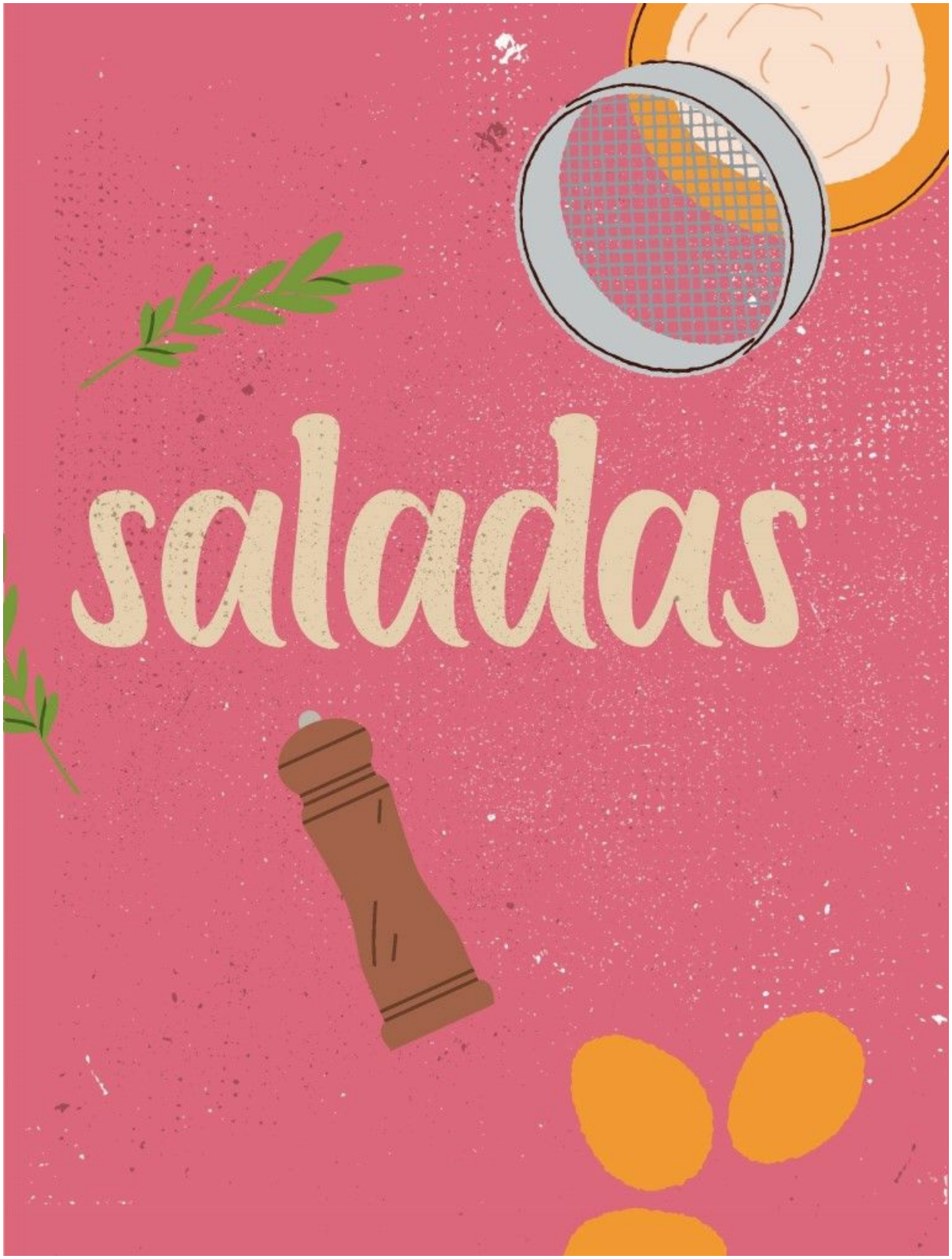
Aros de cebolla congelados	200 °C	10 minutos
Palitos de pescado	180 °C	10 minutos
Pizzas pequeñas	190 °C	10 minutos
Tofu	190 °C	15 minutos
Alitas de pollo	200 °C	12 minutos
Salmón	190 °C	15 minutos
Mazorcas de maíz	190 °C	6 minutos
Calabaza en trozos	200 °C	15 minutos

Equivalencia de tazas en gramos



1 taza de…	Gramos
Arroz	200 g
Harina de avena/trigo/almendra	110 g
Mantequilla	220 g
Queso rallado	130 g
Cacao en polvo	120 g
Leche en polvo	150 g
Líquidos: leche, agua…	240 ml


Recetas


saladas

6

190 °C · 10 MIN

190 °C · 15 MIN

Bocaditos de queso

Dime si eres capaz de responderme a esta pregunta: ¿Queso o chocolate? Para mí es tan difícil como decir no cuando me preguntan si quiero postre. EN ESTA RECETA ENCONTRARÁS MUCHO QUESO.

INGREDIENTES
50 g de harina de avena
30 g de copos de maíz sin azúcar
30 ml de leche
6 trocitos de queso
2 huevos
Cebolla en polvo
Pimentón dulce
Pimienta negra

ELABORACIÓN

Bate los huevos en un bol e incorpora la leche.

Tritura los copos de maíz en otro bol y sazona con pimentón dulce, pimienta negra y cebolla en polvo. Pon la harina en un tercer bol.

Comienza ahora a rebozar los trozos de queso. Pásalo por harina, luego por el bol de huevo y leche y, por último, por los cereales.

Repite estos dos últimos pasos bañando de nuevo el queso en el huevo y reboza otra vez en los cereales. De esta manera evitarás que se te rompan, y van a quedar mucho más crujientes. Cocina

en la airfryer o en el horno.



MIS TIPS

Cuidado con el tiempo de cocción para que el queso no se abra.

****

Puedes usar cualquier queso, pero te recomiendo el blando, tipo mozzarella, porque queda con una textura más fundente,

****

Sustituye si quieres los cereales por panko o pan rallado.


JAGER

 2

 180 °C · 20 MIN (tapada) + 5 MIN (destapada)

 180 °C · 30 MIN (tapada) + 10 MIN (destapada)

Lasaña

De origen italiano, uno de los platos favoritos de los amantes de la pasta.
Mi versión tiene una bechamel muy cremosa, pollo picado…
Y MUCHO QUESO.

INGREDIENTES

Bechamel
400 ml de leche
25 g de mantequilla
25 g de harina de avena/ trigo
Nuez moscada
Sal

Lasaña
4 láminas de pasta para lasaña
350 g de pollo picado (o carne picada)
60 g de mozzarella rallada
50 g de salsa de tomate sin azúcares añadidos
½ cucharada de orégano
Sal

ELABORACIÓN

Para la bechamel, pon una cazuela a fuego medio y añade la mantequilla. Remueve hasta que se derrita e incorpora la harina. Se formará una pasta. Vierte la leche en dos o tres tantas, removiendo constantemente para que quede suave. Sigue removiendo hasta que se ponga densa. Añade sal al gusto y una pizca de nuez moscada, y reserva.

Cocina en una sartén la carne con la salsa de tomate, el orégano y sazona con sal.

Aparte, prepara las placas de pasta para lasaña según las instrucciones del fabricante.

Para montar la lasaña usa un molde de cristal apto para el horno. Pon una placa en la base, una capa fina de bechamel, otra de carne con salsa y de nuevo una lámina de pasta. Repite hasta llenar el molde, terminando con una placa de pasta. Vierte la bechamel restante por encima y añade una última capa de mozzarella.

Cubre con papel de aluminio y cocina en la airfryer. Una vez transcurrido el tiempo, retira el papel y déjalo unos minutos más.

MIS TIPS

Puedes usar la carne que prefieras. A mí me gusta desmenuzar hamburguesas de pollo.

****

Existen placas de pasta que están listas para usar sin cocerlas antes.



6 rollitos

200 °C · 5 MIN

5 MIN POR CADA LADO

Rollitos de queso

Tienen origen americano, puedes combinarlos con una salsa de tomate y están riquísimos. Rellenos con mucho queso y crujientes por fuera.

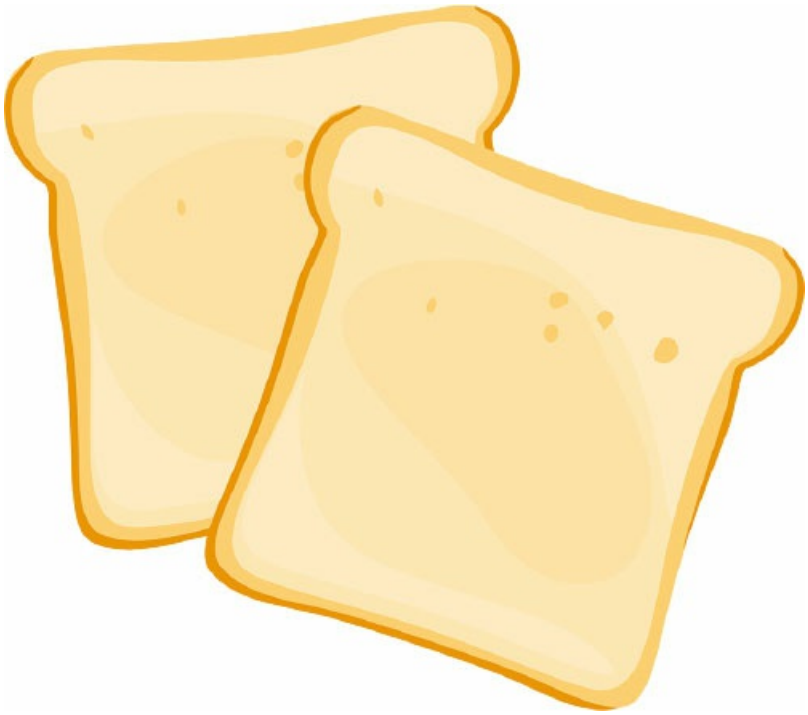
INGREDIENTES
6 rebanadas de pan integral
6 lonchas de cheddar
2 huevos
50 ml de leche
10 g de mantequilla o de aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

Aplana las rebanadas de pan con un rodillo hasta que queden finas. Añade el queso y enrolla sobre sí mismas.

Bate los huevos en un bol, mézclalos con la leche y sazona. Baña los rollitos hasta empaparlos bien. Es muy importante para evitar que se abran.

Cocina en la airfryer pulverizando un poquito de aceite de oliva por encima.



MIS TIPS

Si los haces en la sartén, te recomiendo que uses mantequilla.

****

Intenta colocar los rollitos en la bandeja de la airfryer de forma que no se abran.

Posiciona el final del rollo en la parte de abajo.


ABINGDON CORD SQUARES
Licorice


1


800 W · 1 MIN 30 S

Pizza roll al micro

Tu propio rollito en versión salada, con mucho queso. Perfecto para matar ese antojo a pizza del viernes por la tarde. Te resultará tan sencillo que no te cansarás de repetirlo.

INGREDIENTES
70 g de harina de avena
35 g de yogur natural
30 ml de leche
20 g de mozzarella
10 g de parmesano
3 g de polvo de hornear
1 cucharada de tomate concentrado
Orégano
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

Mezcla la harina de avena con el parmesano, el polvo de hornear y sal al gusto.

Añade el yogur y la leche. Integra todo hasta obtener una masa algo pegajosa, pero manejable. Coloca sobre la encimera y dale forma rectangular.

Para el relleno, extiende bien una capa de tomate, añade orégano y la mozzarella por encima. Divide la masa por la mitad en dos partes iguales y enrolla por el lado más corto.

Cuando termines de enrollar con una de las partes, enlaza con la siguiente para crear un rollito de pizza más ancho.

Coloca en una taza, pincela con aceite y mete en el microondas.



MIS TIPS

Enharina bien la encimera para evitar que la masa se pegue y enrollarla con más facilidad.

****

El yogur puede ser vegetal y lo puedes preparar en una taza o en un ramequín.



 1

 180 °C · 1 MIN + 190 °C · 5 MIN (con toppings)

 800 W · 40 S + 2 MIN (con toppings)

Minipizza

Esta pizza se prepara en menos de lo que tardas en elegir cuál va a ser tu nueva serie. Muy sencilla, sin apenas manchar y con una base de tan solo cuatro ingredientes.

ES MI RECETA SECRETA, QUE QUEDE ENTRE NOSOTROS.

INGREDIENTES

Base
50 g de harina de avena
30 ml de leche
3 g de polvo de hornear
Aceite de oliva para pincelar

Toppings
30 g de mozzarella
1 cucharada de tomate concentrado
Especias al gusto (orégano, hierbas…)

ELABORACIÓN

Mezcla todos los ingredientes de la base y amasa hasta que tengas que hacerlo con las manos. Extiende la masa sobre papel vegetal y dale forma circular o como prefieras. Pincha a lo largo de la masa con un tenedor para evitar que se hinche mucho al meterla en la airfryer.

Pincela con aceite y mete en la airfryer durante 1 minuto (papel vegetal incluido).

Saca la base y añade los ingredientes de los toppings, con una capa de tomate, mozzarella y especias a tu gusto. Puedes variar los ingredientes y hacerlas de distintos sabores. Mete en la airfryer durante 5 minutos más.



MIS TIPS

Corta el papel vegetal del tamaño de tu airfryer para que no tengas problemas al meterlo a calentar.

****

Puedes variar los ingredientes para hacer la minipizza del sabor que prefieras.



8/10 nuggets

 200 °C · 8 MIN

 190 °C · 20 MIN

Nuggets de pollo y queso

CON ESTA RECETA LOS VAS A SORPRENDER A TODOS.

La favorita de los más peques de la casa —y de los que no lo son tanto—, con una cobertura crujiente y un centro muy cremoso y suave.

INGREDIENTES

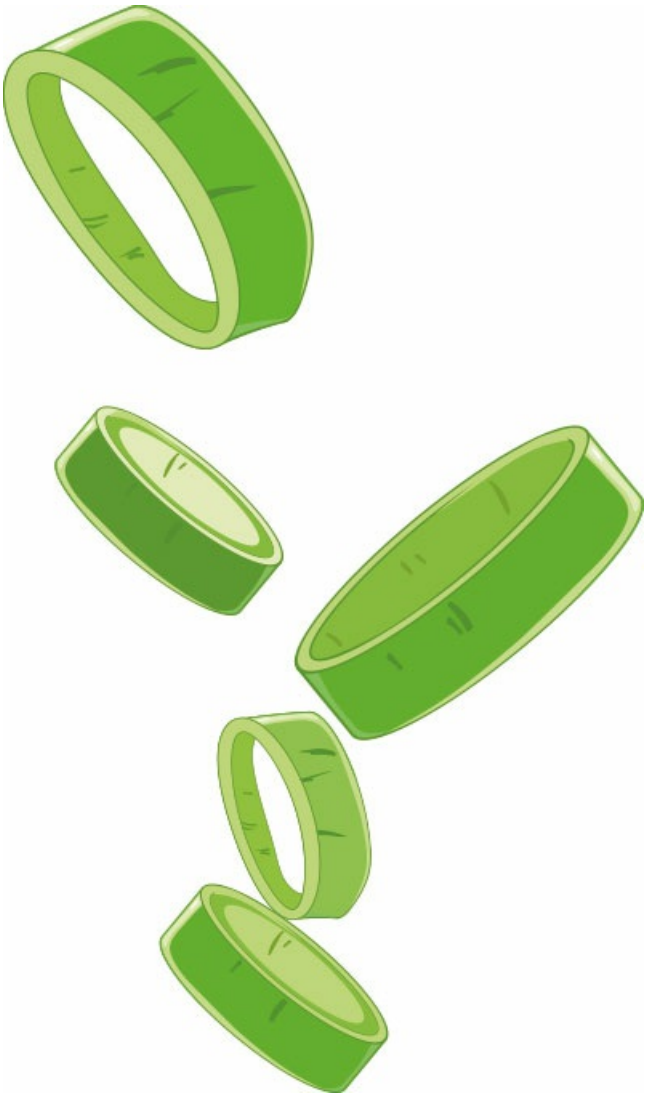
300 g de pollo picado
60 g de harina de avena
60 g de panko o de cereales de maíz sin azúcar
50 g de queso crema
50 g de mozzarella
50 g de parmesano
50 ml de leche
½ cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de pimienta negra
1 huevo
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

Mezcla el pollo con el queso crema y la mozzarella. Sazona con sal al gusto y reserva.

Para preparar el rebozado usa dos boles. En el primero bate un huevo con la leche, la harina y el pimentón. En el segundo añade el panko con el queso parmesano y la pimienta negra.

Úntate las manos en aceite de oliva y comienza a formar los nuggets. Cuando tengan forma, pásalos por el primer bol y después por el segundo de panko. Cocina en la airfryer o en el horno.



MIS TIPS

Puedes usar una pechuga de pollo triturada o directamente hamburguesas de pollo. Son más fáciles de mezclar y te ahorras tener que triturarlas.

****

El panko le da un toque mucho más crujiente. Si quieres hacerlo en casa, ralla pan integral.


Shirts &
Pyjama Suit
CAUTION
JOHN
Maison
40, BUCKINGHAM PALACE

 2 sanjacobos

 200 °C · 7/8 MIN

 7 MIN POR LADO

Sanjacobos

LA RECETA QUE VA A SOLUCIONARTE MUCHAS CENAS.

Rápida y deliciosa.

INGREDIENTES
8 lonchas de pavo
4 lonchas de queso
60 g de panko, cereales de maíz sin azúcar o pan rallado
50 g de harina de avena, de garbanzo o de trigo
½ cucharadita de pimienta negra
1 huevo
Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Coloca las lonchas de pavo con dos lonchas de queso en medio, a modo de sándwich.

Bate en un bol el huevo, en otro coloca la harina y en un tercero el panko con la pimienta negra.

Para rebozar los sanjacobos solo tienes que pasarlos por el bol de harina, luego por el de huevo y, por último, por el de panko, asegurándote de que quede bien cubierto.

Coloca en tu airfryer y pincela con aceite de oliva o espray.



MIS TIPS

Puedes hacer tu panko casero rallando pan integral del día anterior.


in the world.
BOON TO MA
REFUNDED
letters from
in France
razor."
CASH
High-Class Stores.

10 croquetas


200 °C · 10 MIN


200 °C · 15-20 MIN

Croquetas de trufa y queso

Unas croquetas sí pueden ser mucho más saludables. Con esta receta verás que no son nada complicadas. Te enamorarás cuando veas ese relleno cremoso y la cobertura crujiente.

RECETA APROBADA POR LOS MÁS CROQUETEROS.

INGREDIENTES

Bechamel
350 ml de leche
50 g de cheddar
40 g de harina de avena, trigo o maíz
30 g de mantequilla
2 quesitos
Trufa en polvo
Nuez moscada
Sal y pimienta negra

Rebozado
60 g de panko o pan rallado
1 huevo
Aceite de oliva para pincelar

ELABORACIÓN

Coloca una olla a fuego medio/bajo y derrite la mantequilla. Añade la harina y remueve hasta formar una pasta. Esto te llevará unos 5 minutos.

Añade la leche en tres veces, asegurándote de remover bien y de que la masa no tiene grumos antes de verter más cantidad. Mantén a fuego bajo unos minutos, sin dejar de remover. La crema empezará a espesar poco a poco. Es ahora cuando tienes que añadir un toque de pimienta, trufa, sal y nuez moscada.

Una vez lo tengas todo integrado, incorpora el queso rallado y los quesitos. Remueve hasta que se derrita y se integre con la bechamel. Hazlo con el fuego muy bajito. Retira y conserva en un recipiente cubierto de film transparente al menos 4 horas. Pega el film a la superficie de la bechamel para que no forme costra.

Para el rebozado, bate el huevo en un bol y coloca el panko en otro. Da forma a las croquetas con las manos. Cubre de huevo y luego de panko. Repite el proceso una vez más. Cocina en la airfryer y pincela con aceite.

MIS TIPS

Para evitar los grumos en la bechamel es importante que la leche no esté muy fría. Si a pesar de todo te quedan, usa una batidora de mano para eliminarlos. Lo mejor es dejar la bechamel en la nevera toda la noche.

****

Reboza dos veces las croquetas para evitar que se te abran en la airfryer. Cuando las hayas rebozado, puedes dejarlas 15 minutos a temperatura ambiente para que sequen un poquito y no se rompan.

****

Úntate las manos en aceite para que te sea más sencillo formar las croquetas y no se te peguen en las manos.


TRAIN YOU
In the WAY it
JOHN CARTER
HAIRDRESSER, &c.
17, FLEET ST., E.C.
Maison
BUCKINGHAM

 2

 180 °C · 20 MIN

 170 °C · 25-30 MIN

 800 W · 8 MIN

Mac & cheese

Una de mis recetas favoritas en tiempo exprés.
PARA LOS AMANTES DEL QUESO CON PRISA.

INGREDIENTES
150 g de cheddar
150 ml de agua
100 g de pasta
70 ml de nata
Ajo en polvo
Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

Pon la pasta sin cocer en un molde de cristal de 10-15 cm de diámetro y vierte sobre ella la nata, el agua y las especias. Ralla el cheddar y añádelo por encima.

Mete en la airfryer y cuando esté listo, mezcla todo. Déjalo reposar unos 5 minutos para que espese.



MIS TIPS

Puedes hacer la receta con un tazón.

****

Recién hechos, quedarán algo líquidos, pero verás formarse una salsa de queso más densa al reposar unos minutos.

****

Sustituye el cheddar por tu queso favorito, mézclalos o agrega un poquito de parmesano por encima.



6 gofres

HASTA QUE ESTÉN TOSTADOS

Gofres de queso

Seguro que cuando escuchas la palabra gofre te viene a la mente un dulce, con algún topping de chocolate. ¿Pero has probado los gofres salados? SON INCREÍBLES.

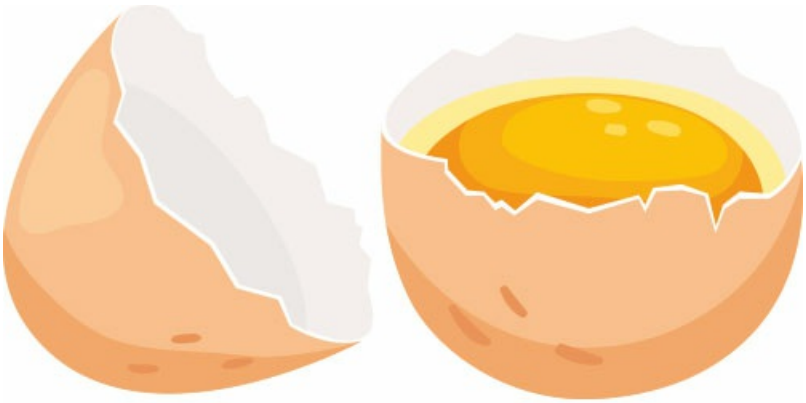
INGREDIENTES

120 g de mozzarella rallada
30 g de harina de almendra
2 huevos
Cebolla en polvo
Ajo en polvo
Sal

ELABORACIÓN

Mezcla en un bol todos los ingredientes.

Calienta la gofrera y añade la masa. No retires el gofre hasta que esté bien tostado.



MIS TIPS

Ten cuidado de no añadir demasiada masa en la gofrera para evitar que rebose.

****

Engrasa con un poco de aceite de oliva para que no se te rompan al sacarlos.


SEEDS, ROSE

 4

 200 °C · 10 MIN

 190 °C · 20 MIN

Panecillos de queso

DESDE YA TE AVISO DE QUE NO VAS A QUERER EL PAN DE OTRA FORMA.

INGREDIENTES
200 g de yogur natural
100 g de harina de avena
100 g de harina de trigo integral
50 g de parmesano
50 g de mozzarella
10 g de polvo de hornear
Hierbas provenzales
Cebolla en polvo
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

Mezcla las harinas y la levadura con el yogur hasta que esté todo bien integrado y consigas una masa muy densa y algo pegajosa.

Añade el parmesano, cebolla en polvo y sal al gusto. Cuando tengas una masa uniforme, divide en cuatro y dales forma redonda. Ahueca el interior y añade la mozzarella. Cierra muy bien los bordes y vuelve a darles forma redonda.

Pincela con aceite de oliva y espolvorea por encima hierbas provenzales. Cocina en la airfryer o en el horno.



MIS TIPS

Úntate las manos de aceite si la masa te resulta muy pegajosa, te ayudará a manejarla.

****

Puedes usar queso rallado, forma las bolas de queso con las manos e introdúcelas en el bollito.

****

Puedes usar mantequilla para pincelar y el yogur puede ser vegetal.

ACCIDENT
FLEET ST., E.C.

 10/12 chicken tenders

 200 °C · 15 MIN

 180 °C · 25-30 MIN

Chicken tenders

Mi versión de las tiras de pollo crujientes de las cadenas de comida rápida…
MUCHO MÁS SENCILLAS Y SALUDABLES.

INGREDIENTES
2 pechugas de pollo
250 ml de leche
130 g de harina de avena
70 g de panko o de cereales de maíz sin azúcar
30 g de almidón de maíz
30 g de harina de avena
1 huevo
Ajo en polvo
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

Corta las pechugas en tiras, intentando que te queden todas más o menos del mismo tamaño y grosor. Reserva.

Mezcla en un bol la leche, el huevo, la harina de avena, el almidón de maíz, sal y especias. Cuando esté todo bien integrado, añade las tiras de pechuga y marina en la nevera al menos 2 horas.

Para rebozarlas, mezcla el panko con la harina de almendra y una pizca de pimienta negra.

Cubre las tiras de pollo ya marinadas. Pulveriza un poco de aceite y cocina en la airfryer.



MIS TIPS

Puedes hacer tu propio panko en casa rallando pan integral del día anterior.

****

Las pechugas pueden marinarse toda la noche en la nevera para comerlas al día siguiente.



3 bagels

180 °C · 15 MIN

170 °C · 25 MIN

Bagels americanos

Sin levados, largos amasados y sin complicaciones. Estos bagels te vendrán genial cuando te hayas quedado sin pan.
PUEDES RELLENARLOS TANTO DE DULCE COMO DE SALADO.

INGREDIENTES
150 g de mozzarella
100 g de harina de avena
40 g de queso crema light
20 g de harina de almendra
10 g de polvo de hornear
3 g de cebolla en polvo
1 huevo
Semillas para el topping (pipas de calabaza, girasol, lino…)
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

Añade en un bol todos los ingredientes, excepto el huevo. Bate bien para que se mezclen y mete en el microondas durante 1 minuto. Remueve de nuevo y dale otro minuto más. Luego, añade el huevo y remueve hasta integrarlo en la masa. Al principio resultará un poco pegajosa, porque la mozzarella se ha fundido, pero según se vaya enfriando podrás manejarla con más facilidad.

Divide la masa en tres partes iguales y dales forma de donas. Pincela con aceite y añade las semillas por encima.

Coloca sobre papel vegetal y llévalos al horno o a la airfryer.

MIS TIPS

Están mucho más ricos recién hechos, pero puedes comértelos al día siguiente si les das un toque de micro.

****

Puedes usar cualquier queso, mientras sea rallado.

****

Si la masa se te sigue pegando en las manos, úntalas en aceite para que te sea más sencillo darles forma.

****

Pruébalos en su versión dulce sustituyendo la sal y las especias por eritritol y las semillas por chips de chocolate.



 3

 200 °C · 5 MIN

 220 °C · 10 MIN

Bolitas de mozzarella

El *snack* perfecto y sencillo con el que vas a sorprender a todo el mundo. Te cuento, además, mi truco para que queden perfectas.

INGREDIENTES
150 g de bolitas de mozzarella
30 g de harina de avena/trigo
30 g de pan integral rallado
20 g de harina de almendra
½ cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de pimienta negra
1 huevo
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

Mezcla en un bol el pan rallado, la harina de almendra, el pimentón, la pimienta y sal al gusto. Echa en otro bol la harina de avena y bate el huevo en un tercero.

Enharina las bolitas de mozzarella con la harina de avena y pásalas por huevo batido. Repite de nuevo el proceso de harina y vuelve a pasarlas por huevo. Reboza, por último, con pan rallado.

Coloca en una bandeja y congela al menos media hora. Después, cocina en la airfryer, pincelando con una pizca de aceite.

MIS TIPS

Es importante que no te saltes lo de congelar las bolitas y la doble capa de harina y huevo. Esto evitará que se te abran al calentarlas.

****

Dales forma con la mano cuando las saques del rebozado con pan para que queden perfectas.

****

Añade tus especias favoritas o haz palitos de queso.



2

190 °C · 15 MIN

180 °C · 20 MIN

Patatas crispy campesinas

Imagínate recrear las patatas fritas de siempre, pero de forma mucho más rápida y saludable. El *snack* perfecto.

INGREDIENTES
1 patata mediana
10 ml de aceite de oliva
1 cucharadita de hierbas provenzales
1 cucharadita de pimentón dulce o picante
1 cucharadita de orégano
½ cucharadita de cebolla en polvo
½ cucharadita de pimienta negra
Sal

ELABORACIÓN

Corta la patata en rodajas muy finitas. Mételas en un bol con agua fría durante 15 minutos.

Coloca las rodajas sobre papel de cocina absorbente y retira la mayor cantidad de humedad posible.

Mezcla en un bol el aceite, todas las especias y sal al gusto. Remueve hasta que esté todo bien integrado. Añade las patatas y asegúrate de que todas estén cubiertas por la mezcla de aceite y especias.

Cocina en la airfryer, intentando que queden en una sola capa. Posiblemente tengas que hacer más de una tanda.

MIS TIPS

Añade ½ cucharadita de bicarbonato al agua para que las patatas queden más crujientes al soltar el almidón.

****

Usa una mandolina para que las patatas queden iguales de grosor. Es importante para que se hagan todas por igual.

****

Ten cuidado con el tiempo de horneado/airfryer. Remueve cada 5 minutos para evitar que se quemen.



 1

 180 °C · 5 MIN + 4 MIN

 5 MIN (por cada lado hasta que esté dorado)

Sándwich de queso fundido

Mi sándwich de queso lleva una salsa secreta que le da el toque único para que se convierta en el mejor sándwich de queso del mundo.

INGREDIENTES

Salsa
1 cucharada de yogur griego
½ cucharada de mostaza
Sal

Sándwich
2 rebanadas de pan integral
50 g de queso mozzarella rallado
20 g de cheddar rallado
10 g de mantequilla con sal
½ cucharadita de ajo en polvo

ELABORACIÓN

Prepara la salsa mezclando el yogur, la mostaza y una pizca de sal.

Unta de salsa una parte de cada rebanada de pan, la parte interna.

Mezcla la mantequilla derretida con el ajo en polvo y unta la cara contraria de cada rebanada de pan.

Coloca el queso sobre una rebanada y cubre con la otra. Cocina en la airfryer y dale la vuelta cuando haya transcurrido la mitad del tiempo.

MIS TIPS

Puedes elegir el queso que más te guste, pero te aconsejo que utilices los que se derritan bien, al menos uno de los que uses, como mozzarella, cheddar, gorgonzola, raclette...

****

Intenta colocar el queso solo en el centro del sándwich para que no se derrame.



3

200 °C · 15-20 MIN

200 °C · 20-25 MIN

Kikos

El aperitivo que no podrá faltar en tus comidas o para picar viendo tu serie favorita. El maíz tostado, además, es bajo en calorías.
Y ESTE ESTÁ SUPERCRUJIENTE.

INGREDIENTES
450 g de maíz dulce
15 ml de aceite de oliva
1 cucharada de sal

ELABORACIÓN

Escurre el maíz dulce de la lata, asegurándote de quitarle la mayor cantidad de agua posible.

Calienta una sartén y saltea el maíz unos 5 minutos para terminar de secarlo.

Vierte en un bol junto con el aceite y la sal. Remueve para que quede bien impregnado y cocina en la airfryer. Cuando el maíz esté crujiente, estará listo.



MIS TIPS

Abre cada 5 minutos la airfryer y remueve el maíz para que se tueste de manera uniforme. Vigila el tiempo para evitar que se queme.

****

Puedes añadirles tus especias favoritas e incluso darles un toque picante.



 200 G

 170 °C · 10 MIN

Mayonesa de huevo duro

Esta es mi mayonesa preferida, porque siempre sale a la primera y no se corta. Además, es muy segura, puesto que no lleva huevo crudo.
VAS A AMAR EL RESULTADO Y LO SENCILLA QUE ES.

INGREDIENTES
40 ml de aceite de oliva
20 g de queso crema light
½ cucharadita de sal
2 huevos duros
Zumo de ½ limón

ELABORACIÓN

Cuece los huevos en la airfryer o de manera tradicional.

Añade en un vaso los huevos cocidos y pelados con el resto de ingredientes. Bate con una batidora de mano hasta que obtengas una mezcla suave y sin grumos.

Conserva en un bote hermético en la nevera.



MIS TIPS

Prueba a añadir ½ cucharada de mostaza a los ingredientes para obtener un sabor distinto.

****

Puedes especiarla al gusto.

****

Sustituye el huevo duro por uno a la plancha.



6

200 °C · 10-12 MIN

220 °C · 15-20 MIN

Pasta chips

Un *snack* muy original y rápido de hacer. Tras cocerse, se cocina y adquiere la textura de las patatas fritas, crujientes y especiadas de lo que más te guste.

INGREDIENTES
150 g de pasta
20 g de parmesano
10 g de aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de sal

ELABORACIÓN

Cuece la pasta según las indicaciones del paquete. Cada pasta tiene unos tiempos distintos, suelen rondar entre los 8-10 minutos.

Mezcla la pasta cocida en un bol y añade el parmesano, el aceite y el resto de especias y la sal. Remueve y cocina en la airfryer hasta que esté tostada.



MIS TIPS

Cada 5 minutos remueve la pasta para que se haga de manera uniforme. No te pases del tiempo para que no se tueste demasiado.

****

Es mejor comerla en el día.


Burpees'
Sweet
Peas

 2

 200 °C · 20 MIN

 200 °C · 25-30 MIN

Patatas deluxe con salsa

Las famosas patatas de los restaurantes de comida rápida.
AHORA PODRÁS HACERLAS EN CASA DE UNA FORMA MUCHO MÁS SALUDABLE.
Una vez las pruebes, vas a querer añadirlas siempre a tus platos.

INGREDIENTES

Patatas
2 patatas
20 g de maicena
20 g de aceite de oliva
1 cucharada de ajo en polvo
1 cucharada de orégano
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de finas hierbas
Sal

Salsa Deluxe
2 cucharadas de queso crema light
1 cucharada de mayonesa
1 cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de orégano
3 ramitas de cebollino fresco
Zumo de ½ limón

ELABORACIÓN

Corta las patatas en gajos y resérvalas en un bol. Añade la maicena y las especias y remueve hasta integrarlo todo. Agrega por último el aceite y remueve bien hasta que estén todas las patatas untadas. Cocina en la airfryer hasta que estén tostadas.

Para la salsa, mezcla todos los ingredientes hasta que esté cremosa y acompaña con ella las patatas.



MIS TIPS

Corta las patatas del mismo grosor para que se hagan por igual.

****

Remueve la cesta cada 5 minutos para que se hagan de forma homogénea.

****

Prueba la receta con batata.



3/4

 180 °C · 10 MIN

 180 °C · 15-20 MIN

Totopos de queso

HACER TOTOPOS CASEROS ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PIENSAS.

Se va a convertir en uno de tus snacks favoritos: sencillos, con pocos ingredientes y muy crujientes.

INGREDIENTES
6 tortitas de trigo integral
30 g de cheddar en polvo
10 g de pimentón dulce
10 ml de aceite de oliva
3 g de ajo en polvo
3 g de cebolla en polvo

ELABORACIÓN

Corta las tortitas en triángulos, aunque esto es opcional y puedes darle la forma que prefieras. Intenta que todas sean más o menos del mismo tamaño.

Añade las tortitas en un bol con el aceite y las especias. Mezcla muy bien para empapar todos los triángulos. Va a ser lo que hará que queden crujientes.

Cocina en la airfryer y sácalos cuando estén dorados. Deja que se enfríen durante 10 minutos.



MIS TIPS

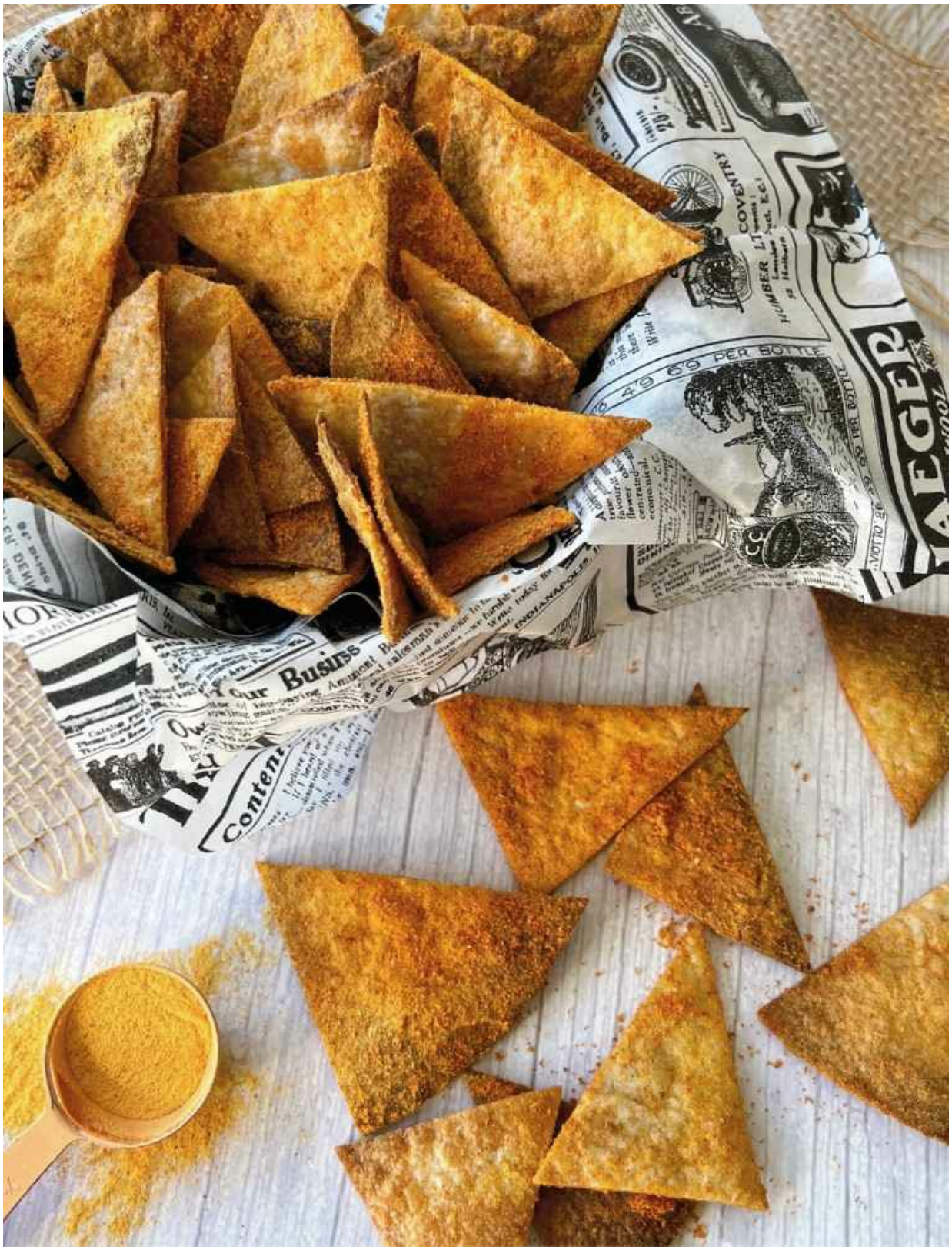
Puedes variar el tipo de especias y cantidades para hacerlos a tu gusto.

****

Es muy importante que remuevas cada 5 minutos la cesta de la airfryer para evitar que se quemen.

****

Usa las tortas que prefieras, pueden ser de maíz.


COVENTRY
PER BOTTLE
Our Business
Content

10 panes

150 °C · 20 MIN

150 °C · 30 MIN

Pan nube

UN PAN SIN HIDRATOS QUE TE DEJARÁ BOQUIABIERTO.

Tiene una textura muy suave y esponjosa, con el que te puedes preparar sándwiches dulces, salados…, e incluso pizzas.

INGREDIENTES
3 huevos
40 g de queso crema
3 g de polvo de hornear
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de cebolla en polvo
Semillas de sésamo

ELABORACIÓN

Separa las claras de las yemas. Monta las primeras a punto de nieve con la sal y reserva.

Mezcla en un bol aparte las yemas con el queso crema a temperatura ambiente. Cuando esté bien mezclado y sin grumos, añade la cebolla y el polvo de hornear. Integra esta mezcla a las claras montadas poco a poco, con movimientos envolventes.

Coloca papel vegetal en la rejilla de la airfryer o en el horno y dale forma a la masa sobre él. Puedes hacerlo del tamaño que prefieras.

Añade semillas de sésamo por encima y cocina en la airfryer hasta que estén dorados.

Espera 10 minutos antes de manipularlos.



MIS TIPS

Para que las claras monten y queden muy firmes, puedes añadirles una pizca de cremor tártaro.

****

Es muy importante que tengas paciencia a la hora de integrar las claras para evitar que se bajen y mantengan la textura.

****

Es mejor consumir el pan recién hecho, pero puedes darle un toque de airfryer o plancha para tostarlo si lo reservas para el día siguiente.



6 huevos

170 °C · 10 MIN

Huevos rellenos

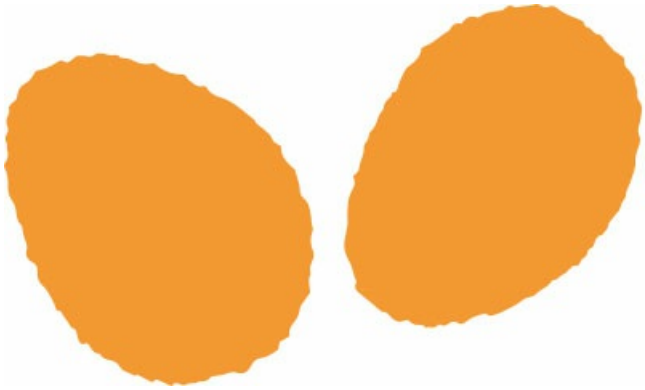
Hay platos que te transportan a ciertas épocas del año, y para mí los huevos rellenos me llevan al verano. Por eso comparto contigo mi receta fácil de esta maravilla,
PARA QUE TÚ TAMBIÉN VIAJES UN POQUITO A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS.

INGREDIENTES
3 huevos
70 g de mayonesa casera
1 lata de atún al natural
Sal

ELABORACIÓN

Mete los huevos crudos en la airfryer y calienta. Pélalos y corta por la mitad, retirando las yemas. Reserva las claras.

Mezcla las yemas con la mayonesa, el atún y sal al gusto. Aplasta con un tenedor para que quede una pasta. Rellena las claras que has reservado antes.



MIS TIPS

Puedes cocer el huevo de forma tradicional en una olla con agua hirviendo durante 10 minutos.

****

Prueba a añadirle al relleno los ingredientes que más te gusten. Puedes sustituir el atún por pollo asado, agregar pimiento rojo, aceitunas.

****

He usado la receta de mayonesa casera que encontrarás en este libro.



3/4

200 °C · 10 MIN

220 °C · 15-20 MIN

Bocaditos de patata

UNA FORMA DIFERENTE Y MÁS DIVERTIDA DE COMER PATATA.

Estas bolitas quedan con una cobertura crujiente y un centro cremoso con muy poquitos ingredientes. Una vez las pruebes, vas a querer añadirlas siempre a tus platos.

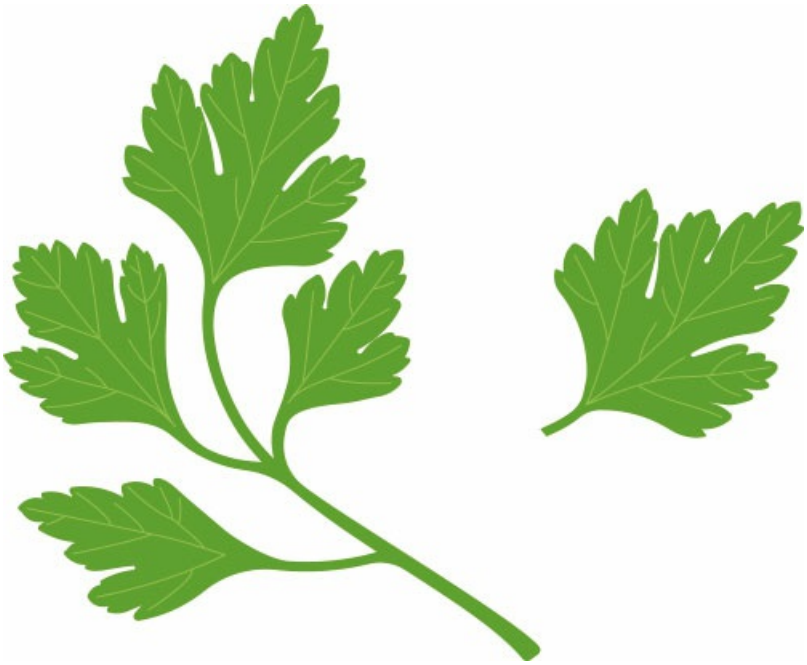
INGREDIENTES

2 patatas medianas cocidas
10 ml de aceite de oliva
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra
Hierbas provenzales

ELABORACIÓN

Tritura las patatas con un tenedor hasta hacerlas puré. Añade el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Remueve hasta integrarlo todo.

Forma bolitas con las manos, más o menos del mismo tamaño, y colócalas en la cesta de la airfryer. Cocina hasta que estén doradas y espolvorea con hierbas provenzales.



MIS TIPS

Para que te sea más fácil hacer las bolitas, úntate las manos con aceite y dales forma sin que se te peguen.

****

Abre la airfryer a los 5 minutos y sacude la cesta para que se den la vuelta.



 2

 180 °C · 15 MIN

 180 °C · 30 MIN

 800 W · 8 MIN

Pasta con pesto y parmesano

Aunque a priori suene a receta complicada, nada más lejos de la realidad.
EL PESTO ES UNA DE LAS SALSAS MÁS FÁCILES DE PREPARAR,
y con esta receta la pasta prácticamente se hace sola.

INGREDIENTES

Pasta
250 ml de leche
150 g de pasta
150 ml de agua
50 g de pesto
30 g de parmesano
30 g de mozzarella
½ cucharadita de sal
Lascas de parmesano

Pesto
40 ml de aceite
30 g de piñones
20 g de albahaca
20 g de parmesano
½ diente de ajo
Sal

ELABORACIÓN

Pon en una trituradora de alimentos los piñones, la albahaca, el parmesano, el ajo, el aceite y una pizca de sal. Tritura hasta que obtengas una salsa muy suave y casi sin grumos. Reserva.

Coloca en un recipiente de cristal la pasta, el agua, los quesos, la sal y el pesto, y mételo tal cual en la airfryer. Cuando esté listo, remueve bien. Al principio verás que tiene algo de líquido, pero irá absorbiéndose y volviéndose más denso y cremoso a medida que todo esté mezclado.

Añade unas lascas de parmesano como topping.



MIS TIPS

Usa cualquier tipo de pasta en este plato.

****

Para esta receta es muy importante usar albahaca fresca, el resultado cambia mucho.


This is #FoodPorn

3

190 °C · 15 MIN

190 °C · 20-25 MIN

Coliflor crujiente

La coliflor es una verdura a la que se le puede sacar mucho partido, y aunque hay personas a las que les produce algo de rechazo, con esta receta te vas a enamorar de ella.
PERFECTA PARA LOS MÁS PEQUES DE LA CASA.

INGREDIENTES
1 coliflor
40 g de harina de almendra
20 g de parmesano
15 g de pan integral rallado
1 cucharada de pimentón dulce
2 huevos

ELABORACIÓN

Pela y cuece la coliflor durante 5 minutos a partir de que el agua empiece a hervir.

Mezcla en un bol la harina de almendra, el pimentón, el parmesano y el pan rallado.

Bate en otro los huevos.

Pasa la coliflor primero por huevo y luego por el primer bol con la harina. Cocina en la rejilla de la airfryer y sácalo cuando esté dorado.



MIS TIPS

Pincha la coliflor y no la saques del fuego hasta que no veas que el cuchillo entra fácilmente.

****

Si no tienes pan integral rallado, prueba a hacerlo tú rallando pan duro del día anterior.

****

Puedes pincelar con aceite de oliva si quieres que quede más crujiente.


Contentment.

3/4

200 °C · 10 MIN

220 °C · 15 MIN

Crackers de queso

Crujientes, adictivos, no vas a poder dejar de comerlos. Tómalos así, tal cual, o úsalos para dipear en tu salsa favorita.

INGREDIENTES
100 g de harina de avena
60 ml de agua
30 g de harina de almendra
30 ml de aceite de oliva
20 g de queso rallado
1 cucharada de ajo en polvo
½ cucharadita de polvo de hornear
Hierbas provenzales
Semillas de sésamo

ELABORACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un bol, menos las hierbas y las semillas. Amasa hasta que obtengas una masa muy manejable, blanda y nada pegajosa.

Colócala entre dos papeles vegetales sobre una superficie lisa y amasa con un rodillo dándole forma rectangular hasta que tenga medio centímetro de grosor.

Añade hierbas provenzales y semillas de sésamo, y pasa de nuevo el rodillo para que se incrusten en la masa. Corta en rectángulos o en cuadrados más pequeños. Trata de que todos tengan un tamaño similar.

Coloca sobre papel vegetal en la airfryer y sácalos cuando estén dorados.

MIS TIPS

Prueba a combinar especias, quesos o incluso añade una capa de tomate y orégano por encima para convertirlos en palitos de pizza.

****

Espera a que se enfríen para que queden crujientes. Si quieres que queden más crujientes aún, hazlos más finos y mantenlos el mismo tiempo y a la misma temperatura.

****

No los manipules hasta que se hayan enfriado porque calientes son bastante frágiles.




6 panes


5 MIN

Pan turco con queso

UNO DE LOS PANES MÁS DELICIOSOS Y FÁCILES QUE EXISTEN,

puesto que no necesita largos levados ni horno, se prepara en la sartén y con esta receta te voy a enseñar a rellenarlos de queso. El acompañamiento saludable y perfecto para los amantes del pan.

INGREDIENTES

250 g de harina integral de trigo
120 ml de agua templada
60 g de mozzarella
40 ml de aceite de oliva
10 g de polvo de hornear
1 cucharadita de pimienta negra
Aceite de oliva para pincelar

ELABORACIÓN

Coloca en un bol la harina con el polvo de hornear. Haz sitio en el centro y vierte el agua junto con el aceite. Mezcla primero con una pala y después usa las manos hasta que consigas una masa suave y muy lisa que no se pega.

Divide la masa en 6 porciones iguales y extiende cada una con la ayuda de un rodillo. Añade la mozzarella con la pimienta en el centro y cierra los bordes formando una bolita. Vuelve a extenderla con el rodillo.

Engrasa la sartén, coloca la masa y dale la vuelta cuando esté tostada. A los 5 minutos aproximadamente. Pincela con aceite de oliva al servirlo en un plato.



MIS TIPS

Para esta receta solo necesitarás una sartén.

****

Puedes rellenarlos con más ingredientes o comerlos sin relleno. Prueba a pincelarlos con aceite y ajo en polvo.


2c4:d2

 2

 200 °C · 15 MIN (para las patatas) 5 MIN (para el resto de ingredientes)

 220 °C · 20 MIN (para las patatas) 10 MIN (para el resto de ingredientes)

Bacon cheese fries

Seguro que alguna vez has probado o escuchado hablar de este famoso entrante americano. El secreto está en la salsa, por supuesto…
Y EN PONERLE MUCHO QUESO.

INGREDIENTES

Patatas
2 patatas medianas
5 ml de aceite de oliva
1 cucharada de ajo en polvo
½ cucharada de cebolla en polvo
Sal

Pollo
150 g de tiras de pollo
100 g de mozzarella

Salsa ranchera
100 g de yogur natural
30 ml de leche
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de cebolla en polvo
½ cucharadita de sal
2 ramitas de cebollino picadas
Zumo de ½ limón

ELABORACIÓN

Primero prepara las patatas. Córtalas en bastones y mézclalas en un bol con el ajo en polvo, la cebolla, sal al gusto y el aceite de oliva. Asegúrate de que todas estén bien impregnadas y cocina en la airfryer.

Mientras se hacen, prepara la salsa ranchera. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una salsa cremosa.

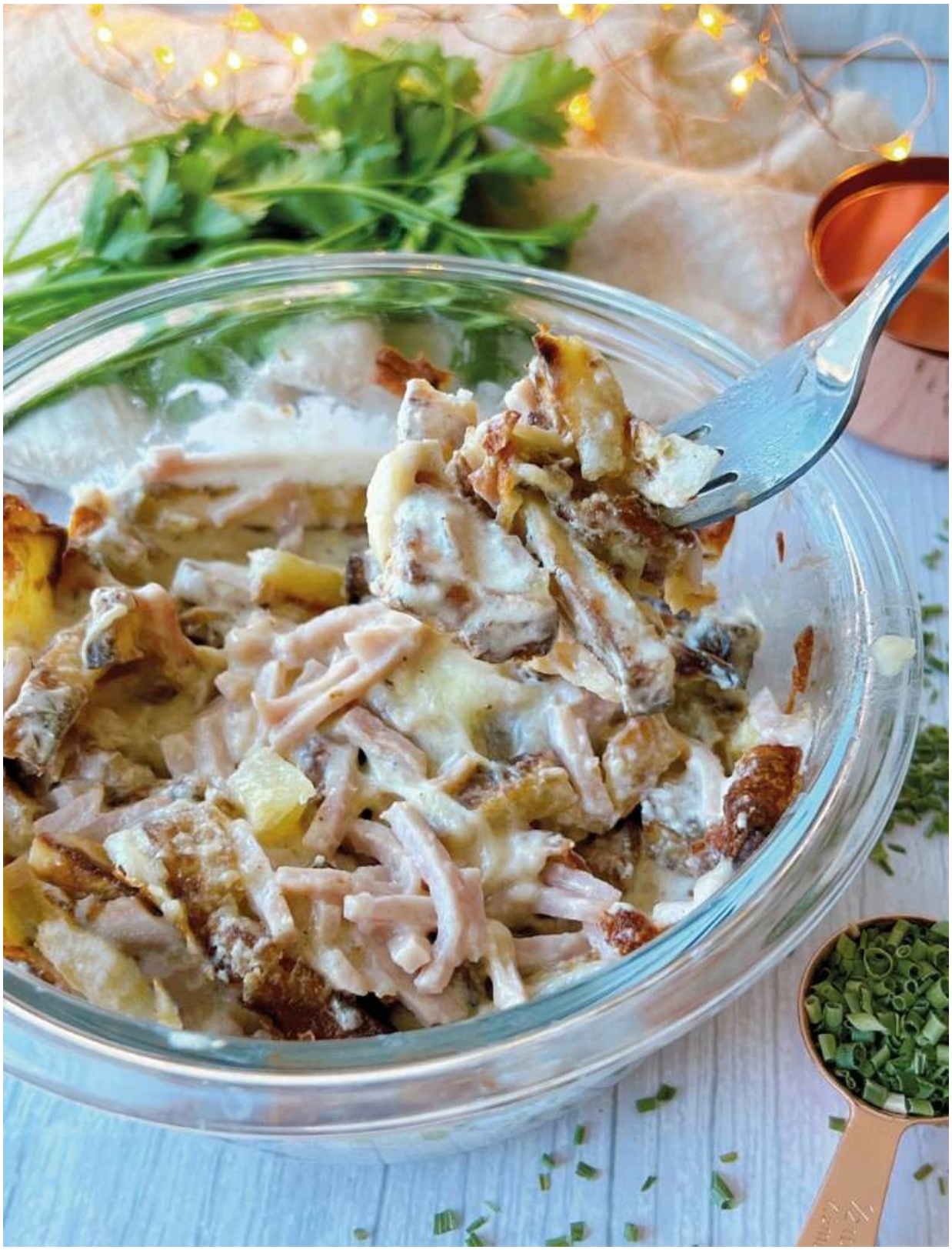
Coloca las patatas en una bandeja de cristal apta para el horno. Vierte por encima la salsa, añade el pollo en tiras y, por último, una capa de mozzarella. Vuelve a meter a la airfryer.

MIS TIPS

Puedes sustituir las patatas por batatas.

****

Saca la cesta de la airfryer cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de las patatas y sacúdela para que se den la vuelta.



3/4

200 °C · 15 MIN

220 °C · 20 MIN

Tortitas de brócoli con salsa de queso

La mejor opción para los que aborrecen las verduras y la favorita de los peques de la casa. Una manera distinta y muy sabrosa de comer brócoli.

INGREDIENTES

Brócoli
250 g de brócoli
60 g de parmesano
40 g de harina de avena
2 huevos
Sal y pimienta negra

Salsa de queso
70 g de mozzarella
50 ml de leche
Cúrcuma

ELABORACIÓN

Hierve el brócoli durante 5 minutos, hasta que al pincharlo se note blando. Aplasta con un tenedor y mezcla con el resto de ingredientes hasta formar una pasta.

Coloca sobre papel vegetal un par de cucharadas y dales forma. Cocina en la airfryer hasta que estén doradas.

Mientras, calienta la leche de la salsa y añade la mozzarella rallada. Remueve hasta que se derrita y se integre todo. Incorpora al final una pizca de cúrcuma para aportarle color.



MIS TIPS

Si no tienes el accesorio de rejilla en la airfryer, te recomiendo que le des la vuelta a mitad de tiempo.

****

Puedes sustituir el brócoli por otras verduras y la harina de avena por la de almendra.



1

200 °C · 10 MIN

220 °C · 15 MIN

Sándwich mixto con huevo

Aquí tienes mi receta secreta de uno de los sándwiches más ricos que vas a probar. La mezcla es simplemente espectacular, y más cuando veas que no has tardado ni 15 minutos en preparártelo.

INGREDIENTES
2 rebanadas de pan de molde integral
2 lonchas de pavo
2 lonchas de havarti
20 g de queso crema light
10 g de queso rallado
1 huevo
Pizca de pimienta

ELABORACIÓN

Corta con el borde de un vaso pequeño o un cortagalletas un círculo a una de las rebanadas. Unta ambas rebanadas de pan con queso crema. En la que no has cortado, coloca las lonchas de pavo y queso y cierra con la otra.

Vierte un huevo en el hueco de la rebanada superior, que va a hacer de molde para que no se derrame.

Añade por el pan queso rallado, evitando echarlo encima del huevo. Coloca sobre papel vegetal y cocina en la airfryer.



MIS TIPS

Sustituye el relleno por lo que más te guste. Puedes hacerlo solo de queso, añadir jamón, aguacate...



2

200 °C · 15 MIN + 10 MIN (al colocar los huevos)

220 °C · 30 MIN + 10 MIN (al colocar los huevos)

Huevos rotos con patatas

Casi tan conocidos como la tortilla de patatas, los huevos rotos son un plato simple, delicioso y que a todo el mundo le gusta.

INGREDIENTES
2 patatas
2 huevos
Jamón (opcional)
10 ml de aceite de oliva
Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

Corta las patatas en bastones y ponlas en un bol con el aceite, sal al gusto y una pizca de pimienta. Remueve para que todas estén bien cubiertas y cocina en la airfryer.

Una vez listas, coloca en un molde apto para horno, añade jamón y rompe dos huevos sobre ellas. Mete una última vez en la airfryer.



MIS TIPS

Sustituye las patatas por bastones de zanahoria si prefieres una receta low carb.




5


10 MIN

Pancakes de patata en sartén

Esta receta tiene origen coreano, es muy completa y a todo el mundo le encanta.

LO MEJOR ES QUE SE PREPARA BASTANTE RÁPIDO

y te arregla el entrante de cualquier comida.

INGREDIENTES

300 g de patatas cocidas
60 g de harina de avena
60 g de mozzarella
½ cucharadita de cebolla en polvo
½ cucharadita de ajo en polvo
Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Aplasta las patatas cocidas hasta obtener un puré. Añade las especias y la harina, y mezcla hasta que consigas una masa homogénea.

Da forma redonda con las manos. Ahueca en el centro y mete una bolita de mozzarella.

Cubre el queso asegurándote de que queda en el interior. Cierra los bordes. Vuelve a darle forma y aplasta un poco.

Calienta la sartén con algo de aceite de oliva y coloca los pancakes evitando que se toquen entre sí. En unos 5 minutos podrás darles la vuelta y estarán listos cuando estén dorados por ambos lados.



MIS TIPS

Puedes usar mozzarella rallada y añadirla directamente a la masa para ahorrarte el paso del relleno.

****

Cambia el tipo de queso por el que más te guste.

****

Prueba a hacerlos de batata en vez de patata.

****

Las especias pueden variar. Con orégano, pimienta negra y hierbas quedan geniales.



4

180 °C · 20 MIN (patatas) 4 14 0OC · 30 MIN (tortilla)

Tortilla de batata y queso de cabra

La mezcla dulce de la batata con el queso de cabra HACE DE ESTA TORTILLA UN PLATO MUY ESPECIAL.

INGREDIENTES
350 g de batata
70 g de queso de cabra
30 ml de aceite de oliva
5 huevos
½ cebolla
Sal

ELABORACIÓN

Pela la batata y córtala en discos. Pulveriza con aceite y mete en la airfryer.

Bate en un bol los huevos con el aceite, la cebolla y sal al gusto. Añade la batata cuando esté lista y el queso de cabra en trocitos. Vierte en un molde de 16 centímetros y cocina en la airfryer.



MIS TIPS

Puedes sustituir la batata por patata en la misma cantidad y añadirle cebolla.

****

Asegúrate de que la tortilla está bien hecha por el centro. Si dudas, dale la vuelta en el molde tal y como harías en una sartén y déjala 5 minutos más.

****

No mezcles demasiado los huevos. Este es el truco para que la tortilla quede extrajugosa.



 20 gyozas

 15 MIN

 180 °C · 15 MIN

Gyozas

TAMBIÉN CONOCIDAS COMO EMPANADILLAS JAPONESAS,

una de mis comidas asiáticas favoritas, un básico siempre que comía en restaurantes… hasta que aprendí a hacerlas caseras de esta forma. Puedes rellenarlas a tu gusto, pero comparto contigo mi mezcla favorita:

POLLO Y SETAS SHIITAKE.

INGREDIENTES

Masa de gyozas
200 g de harina de trigo
100 ml de agua caliente
½ cucharadita de sal

Relleno
2 setas shiitake
60 g de pollo en tiras
1 cucharada de salsa de soja
1 ramita de cilantro picada

ELABORACIÓN

Mezcla los ingredientes de la masa de las gyozas hasta que tenga un aspecto liso y no se te pegue en las manos. Envuelve en film transparente y deja que repose en la nevera.

Para el relleno, corta todos los ingredientes en trocitos pequeños y saltea en una sartén a fuego medio con la salsa de soja.

Estira la masa lo más fina posible y córtala con la ayuda de un vaso o un cortapastas en círculos de unos 6 centímetros de diámetro. Coloca una cucharadita de relleno en el centro y cierra plegando los bordes.

Calienta una sartén a fuego alto y haz las gyozas hasta que se tuesten por debajo. Vierte un vaso con agua y una cucharada de vinagre y cubre rápidamente para que se hagan al vapor. Cuando el agua se haya evaporado, añade un chorrito de salsa de soja.

MIS TIPS

Aunque aquí somos fans de la airfryer, te recomiendo que esta receta la hagas en una sartén, puesto que se hacen al vapor y quedan más parecidas a las originales. Aun así, en la airfryer saldrán crujientes y deliciosas.



2

180 °C · 15 MIN + 5 MIN

190 °C · 20 MIN + 10 MIN

Patatas pizza

El híbrido perfecto entre un plato de patatas y una pizza con extra de queso. Una receta sencilla que puedes usar como entrante o guarnición.

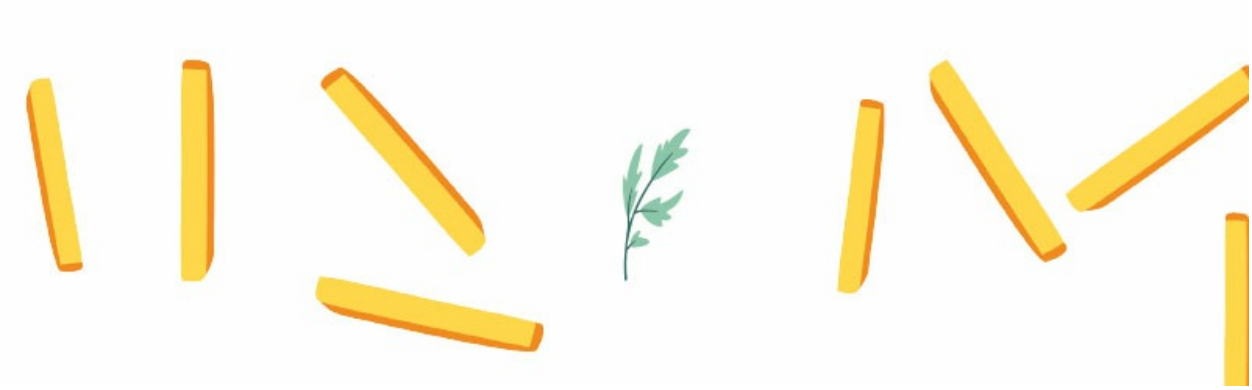
INGREDIENTES

3 patatas medianas
50 g de mozzarella
2 lonchas de pepperoni
5 ml de aceite de oliva
2 cucharadas de salsa de tomate sin azúcar añadido
½ cucharadita de orégano
Sal

ELABORACIÓN

Corta las patatas en bastones y ponlas en un bol con aceite de oliva y sal. Remueve para que todas estén cubiertas y cocina en la airfryer.

Cuando estén listas, vierte en un molde plano, añade una capa de tomate, la mozzarella, el orégano y el pepperoni. Mete de nuevo en la airfryer para que se derrita el queso.



MIS TIPS

Abre la airfryer o el horno cuando haya transcurrido la mitad del tiempo para remover las patatas y que se hagan de forma uniforme.



2

200 °C · 20 MIN

220 °C · 25 MIN

Pollo al limón

Es uno de los platos que más me apasiona de los restaurantes chinos. Seguro que alguna vez lo has probado, sobre todo si te gusta el limón tanto como a mí.

AHORA LO PUEDES HACER EN CASA EN UN PAR DE PASOS

y mucho más saludable.

INGREDIENTES

Pollo

2 pechugas de pollo
30 g de harina de maíz
20 ml de salsa de soja
1 huevo

Rebozado

30 g harina de almendra
20 g de parmesano
20 g de cereales de maíz sin azúcar triturados
½ cucharadita de pimienta negra

Salsa de limón

80 ml de agua
30 g de eritritol o 2 cucharadas de miel cruda
10 g de maizena
Zumo de ½ limón
¼ ralladura de limón
Pizca de cúrcuma para dar color

ELABORACIÓN

Bate en un bol el huevo y mezcla con la harina de maíz y la salsa de soja. Corta las pechugas en tiras y macéralas en el bol al menos durante 1 hora.

Mezcla los ingredientes del rebozado, cubre las tiras de pollo con él y cocina en la airfryer.

Mientras tanto, mezcla en frío los ingredientes de la salsa. Ponla en un cazo y calienta a fuego medio sin dejar de remover hasta que obtengas la densidad deseada. Vierte sobre el pollo cuando esté listo.

MIS TIPS

Yo dejo macerando el pollo toda la noche en la nevera para que esté mucho más jugoso.

****

Tritura los cereales dejando trozos algo más grandes para que quede una cobertura más crujiente.

****

Ten en cuenta que la salsa de limón será más densa al enfriarse. Añade una cucharadita más de maicena si quieres aumentar la densidad.




2


10 MIN

Burrito de queso y tortilla

La cena más rápida, saludable y deliciosa.
ALTA DE PROTEÍNAS, MUY COMPLETA Y CON UNA COBERTURA CRUJIENTE.

INGREDIENTES
1 tortilla de trigo
40 g de queso de cabra
20 g de mozzarella
4-5 lonchas de pavo
3 lonchas de havarti
2 huevos
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

Pon una sartén a fuego medio con una pizca de aceite. Bate los huevos y sazona con sal y pimienta. Vierte en la sartén y pon sobre ellos la tortilla de trigo.

Dale la vuelta, dejando los huevos arriba, y añade las lonchas de havarti, de pavo y el queso de cabra.

Cierra ambos lados colocando uno sobre otro y creando un burrito. Vuelve a voltear y deja que se haga unos minutos más para que se derrita el centro.



MIS TIPS

Rellena el burrito con tus ingredientes favoritos. Si te animas, puedes hacerlo dulce añadiendo canela y endulzante a la tortilla y rellenando de chocolate.

****

Hazlo sin gluten sustituyendo la tortilla de trigo por una de maíz.



 10 empanadillas

 200 °C · 10 MIN

 220 °C · 15 MIN

Empanadillas

LO BONITO DE LA COMIDA ES QUE A VECES NOS HACE VIAJAR,

y las empanadillas siempre me han hecho volver a mi infancia. Es una de las recetas que más me gustan. Las más famosas están rellenas de atún con tomate, aunque se pueden hacer prácticamente de cualquier cosa.

INGREDIENTES
1 huevo para pincelar

Masa de oblea
150 g de harina de avena
50 g de agua templada
50 g de aceite de oliva

Relleno
30 g de salsa de tomate sin azúcar añadido
2 huevos duros
1 lata de atún natural

ELABORACIÓN

Empieza haciendo las obleas. Mezcla todos los ingredientes hasta que quede una masa suave y que no se pega en las manos. Déjala reposar 30 minutos en la nevera.

Una vez transcurrido el tiempo, estírala con un rodillo hasta que quede muy fina, de unos 2-3 milímetros.

Corta con el borde de un vaso o un cortagalletas de unos 8 centímetros de diámetro, aunque puedes hacerlas más pequeñas o más grandes.

Corta los huevos en trozos pequeños y mezcla los ingredientes del relleno.

Coloca una cucharada de relleno en el centro de la oblea. Cierra y presiona con un tenedor a lo largo de todo el borde para sellar y evitar que se salga el relleno.

Bate el huevo y pincela las empanadillas antes de meterlas en la airfryer.



MIS TIPS

Añade un relleno dulce con chocolate, crema de avellanas y cacao saludable o postre de manzana y canela.

****

Si no quieres hacer la masa casera, puedes usar una comercial.

****

Coloca las empanadillas sin que se toquen en la cesta de la airfryer. Evita que estén unas encima de otras.


Make Two Profits
CHICAGO

3

200 °C · 10 MIN

220 °C · 20 MIN

Bolitas de parmesano

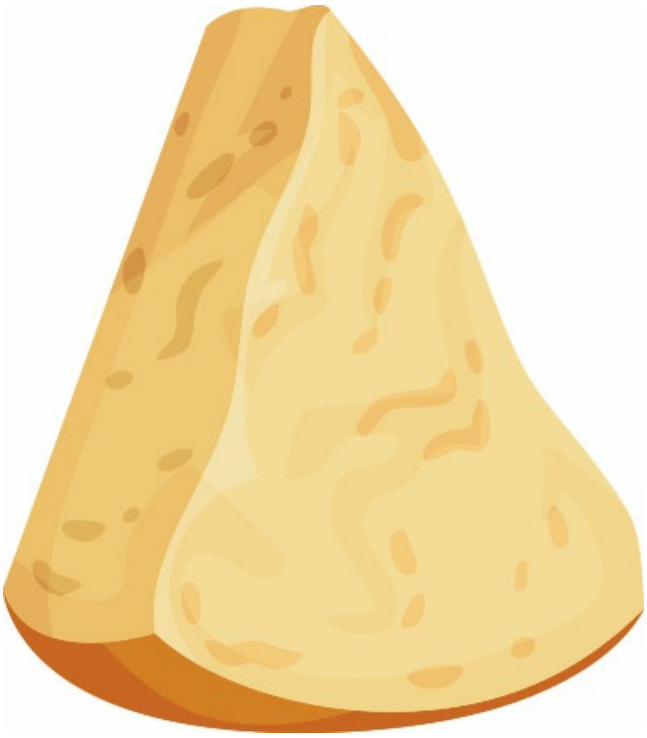
Fáciles y deliciosas, uno de mis entrantes preferidos. Los describiría como bizcochitos de queso, suaves por dentro y crujientes por fuera. Cuando pruebes uno no vas a querer parar.

INGREDIENTES
50 g de parmesano
30 g de maicena
20 g de harina de almendra
1 huevo
½ cucharadita de especia de trufa
½ cucharadita de pimienta negra
Sal

ELABORACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta conseguir una masa lisa. Forma bolitas de un tamaño aproximado con las manos.

Coloca sobre papel vegetal y cocínalas en la airfryer. Cuando haya transcurrido la mitad del tiempo, remueve para que se hagan uniformemente.



MIS TIPS

Úntate las manos en aceite de oliva o mantequilla para que te sea más fácil darle forma a las bolitas y que no se te peguen en las manos.

****

Puedes sustituir la harina de almendra por una de avena o trigo.

****

Pulveriza un poco de aceite de oliva sobre las bolitas antes de meterlas en la airfryer para conseguir un toque más crujiente.



 2

 180 °C · 15 MIN

 190 °C · 20 MIN

Boniato y pollo al curry

Una mezcla brutal, el toque dulce del boniato con el curry, la lima…, simplemente espectacular. Un plato sencillo y saludable que se hace «todo de una» sin necesidad de pasarte horas en la cocina.

INGREDIENTES
2 pechugas de pollo
1 boniato
20 g de maicena
10 ml de aceite de oliva
1 cucharada de cebolla en polvo
½ cucharada de ajo en polvo
Sal

Salsa de curry
30 ml de crema de coco
1 cucharada de curry
Zumo de ½ lima

ELABORACIÓN

Corta el boniato y las pechugas de pollo en dados, intentando que todos los trozos queden del mismo tamaño. Échalos en un bol y añade la cebolla en polvo, el ajo, sal al gusto y la maicena. Remueve para que esté bien cubierto y agrega el aceite.

Mete en la airfryer. Mueve la cesta cuando haya transcurrido la mitad del tiempo para que todo se haga de forma uniforme.

Para la salsa, mezcla los ingredientes y vierte sobre el boniato y el pollo mientras sigan calientes.

MIS TIPS

Puedes sustituir la crema de coco por nata para cocinar. La crema de coco la encontrarás en las latas de leche de coco. Es la parte sólida que queda en la superficie cuando ha estado unas horas en la nevera.



 2

 180 °C · 7 MIN

 190 °C · 15 MIN

Nachos con queso

Un clásico que no necesita presentación, excepto que en este caso van a ser 100 por 100 saludables,
CASEROS Y MUY SENCILLOS.

INGREDIENTES
5 tortitas de trigo integral
Aceite de oliva

Salsa de queso
300 ml de leche
150 g de mozzarella/cheddar
20 g de harina de avena
20 g de mantequilla
½ cucharada de pimentón
Sal

Guacamole
1 aguacate
½ tomate
1 ramita de cilantro
Zumo de ½ limón

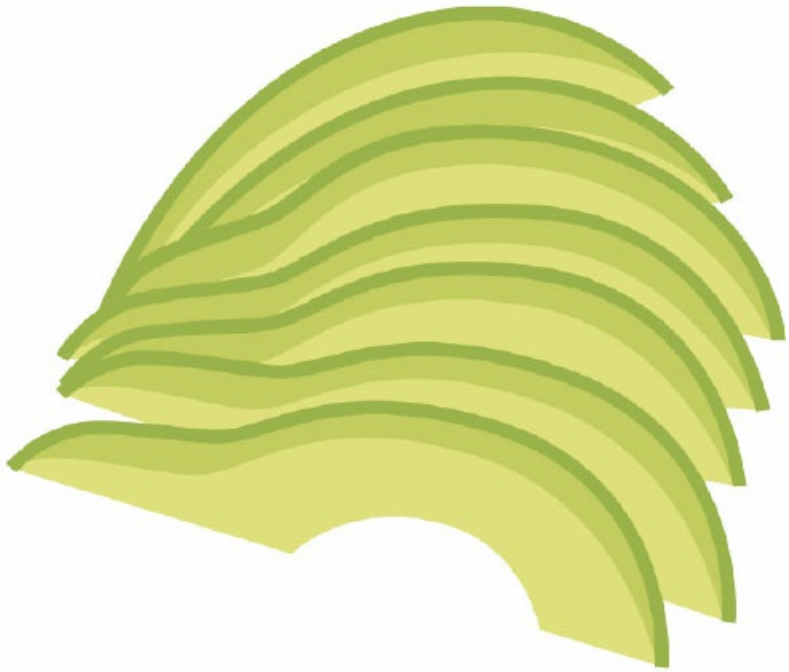
ELABORACIÓN

Corta las tortitas en triángulos y pulveriza con aceite de oliva. Colócalas sobre papel vegetal y cocina en la airfryer. Sacude la cesta cuando haya pasado la mitad de tiempo para que se hagan de forma uniforme.

Prepara el guacamole cortando el tomate en daditos y mézclalo en un bol con el aguacate y el resto de ingredientes. Machaca con un tenedor y reserva.

Para la salsa de queso, derrite la mantequilla en una olla a fuego medio, incorpora la harina y remueve durante un par de minutos. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Cuando empiece a espesar incorpora el queso, el pimentón y sal al gusto.

Coloca los nachos en un plato, añade el guacamole y la salsa de queso.

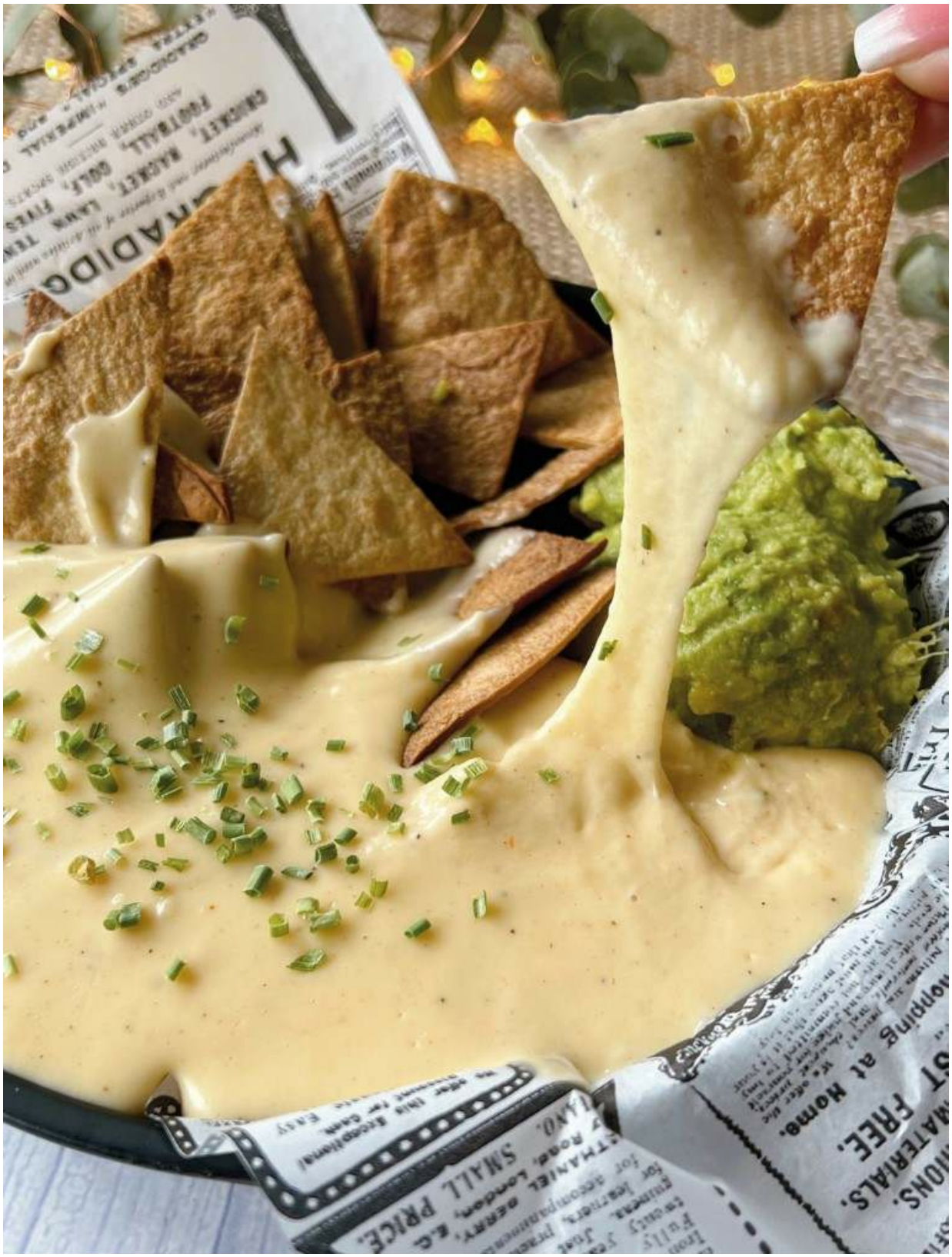


MIS TIPS

Puedes especiar los totopos con las especias que prefieras.

****

Usa un poco de queso fuerte estilo roquefort para darle más intensidad a la salsa.



2

200 °C · 8 MIN

220 °C · 15 MIN

Paninis

ESTA VARIEDAD DE SÁNDWICH ITALIANO ES UN CLÁSICO,

no solo por lo rico y sencillo que es, sino por lo rápido que se prepara y la variedad de ingredientes que puedes usar.

INGREDIENTES
2 minibaguettes integrales
50 g de pollo en tiras o fiambre de pavo
30 g de roquefort
30 g de mozzarella
1 cucharada de orégano
Salsa de tomate sin azúcares añadidos

ELABORACIÓN

Corta las baguettes por la mitad de forma longitudinal.

Unta en una de ellas una base de salsa de tomate y coloca encima mozzarella y pollo en tiras y espolvorea con orégano.

En la otra baguette puedes añadir tomate, mozzarella y roquefort y orégano.

Cocina en la airfryer hasta que se dore.



MIS TIPS

Los ingredientes son orientativos, puedes hacerlos de atún, huevo, champiñones, verduras...

****

Lo mejor es usar un accesorio de rejilla para la airfryer, de esta forma se doran también por debajo.



2/3

200 °C · 10 MIN

220 °C · 15 MIN

Palitos de patata

Aunque a simple vista recuerdan a unas patatas fritas en forma de bastón, realmente están hechas de puré, lo que resultan muchísimo más ricas.
EN CASA SE HAN VUELTO UN BÁSICO EN NUESTRAS COMIDAS.

INGREDIENTES
3 patatas medianas
50 g de maicena
20 g de parmesano
½ cucharada de orégano
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

Cuece las patatas en agua hirviendo durante 20 minutos o hasta que al insertar un cuchillo se noten blandas. Deja que se enfríen por completo y luego tritúralas con un tenedor hasta hacer puré. Añade el parmesano, la maicena, sal y el orégano.

Amasa hasta que todo esté integrado, cubre con film transparente y reserva 30 minutos en la nevera.

Coloca un papel vegetal y con ayuda de un rodillo aplana la masa dándole forma rectangular hasta que tenga 1 centímetro de grosor. Corta en tiras de 1 x 5 centímetros aproximadamente.

Coloca en la cesta de la airfryer y pulveriza con aceite de oliva.



MIS TIPS

Sustituye la patata por boniato y añade las especias que más te gusten.

****

Úntate las manos en aceite de oliva para que te resulte más fácil manejar los palitos.



 2

 180 °C · 15 MIN

 200 °C · 20 MIN

Patatas hasselback

ORIGINALES, FÁCILES Y EXTRACRUJIENTES.

Las patatas en forma de acordeón son originales de Suecia y deben ser crujientes por fuera y blandas por dentro.

INGREDIENTES

2 patatas medianas
30 g de mantequilla
½ cucharadita de pimienta
½ cucharadita de ajo en polvo

ELABORACIÓN

Pela las patatas y dales forma rectangular. Córtalas en láminas de 1 centímetro aproximadamente. Para hacer la forma de acordeón, coloca dos palillos chinos a cada lado (para que te impida cortar hasta el final) y realiza cortes horizontales, dejando poco espacio entre ellos.

Dales la vuelta y realiza el mismo procedimiento, solo que esta vez los cortes serán en diagonal. Al estirarlas tendrán el aspecto de un acordeón y no se romperán.

Atraviesa con un palito de madera de un extremo a otro, intentando que quede en el medio.

Derrite la mantequilla y añade la pimienta y el ajo. Pincela las patatas con esto y cocina en la airfryer hasta que estén doradas.

MIS TIPS

Para insertar el palito en la patata, vete girándolo con paciencia y con cuidado de no romperla.

****

Si no tienes palillos chinos en casa, puedes usar cualquier cubierto. La función es evitar que el cuchillo llegue hasta abajo y no cortar la patata del todo.



4 rollitos

200 °C · 10 MIN

220 °C · 15 MIN

Rollitos de primavera

Esta es, probablemente, la receta de la gastronomía china más conocida. Su nombre se debe a que se prepara en el Año Nuevo chino, que tiene lugar en invierno. Aunque es una receta adaptada de la tradicional, RESULTA SENCILLA Y ESTÁ DELICIOSA.

INGREDIENTES
4 hojas de masa filo
1 zanahoria
60 g de lechuga
50 g de brotes de soja
Aceite de oliva
Salsa de soja

ELABORACIÓN

Corta la zanahoria y la lechuga en juliana, y cocínalas en una sartén precalentada con aceite de oliva y una cucharada de salsa de soja. Cuando estén al dente, agrega los brotes de soja, remueve un par de minutos y retira.

Coloca un poco de relleno sobre una hoja de masa filo, enrolla y cierra los laterales. Repite la operación con el resto de hojas filo.

Pincela con aceite y mete en la airfryer.



MIS TIPS

Intenta que el relleno no tenga mucha salsa, ya que puedes romper la masa.

Puedes sustituir las hojas de filo por papel de arroz.

****

Si quieres, añade carne de cerdo o de pollo. En cualquier caso, que esté picada.



3

200 °C · 10 MIN

220 °C · 20 MIN

Patatas con parmesano crujiente

Un acompañamiento sencillo y saludable para cualquiera de tus platos. El parmesano forma una capa crujiente que hace que estas patatas sean muy especiales.

INGREDIENTES
300 g de patatas baby
60 g de parmesano
½ cucharadita de hierbas provenzales
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

Corta las patatas en mitades.

Pulveriza con aceite de oliva un molde de cristal y añade una capa de queso parmesano. Coloca las patatas con el lado cortado hacia abajo, la parte más plana. Unas al lado de otras hasta cubrir toda la base.

Añade las hierbas y sal, y mete en la airfryer.

MIS TIPS

Esta receta puedes hacerla sustituyendo las patatas por batatas o incluso por la verdura que más te guste.



2

200 °C · 20 MIN

200 °C · 30 MIN

Palitos de zanahoria con dip de queso falso

No vas a echar en falta el queso con este dip vegano.

INGREDIENTES

Palitos
4 zanahorias
10 ml de aceite de oliva
5 g de maicena
1 cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de cebolla en polvo
½ cucharadita de pimentón
Sal

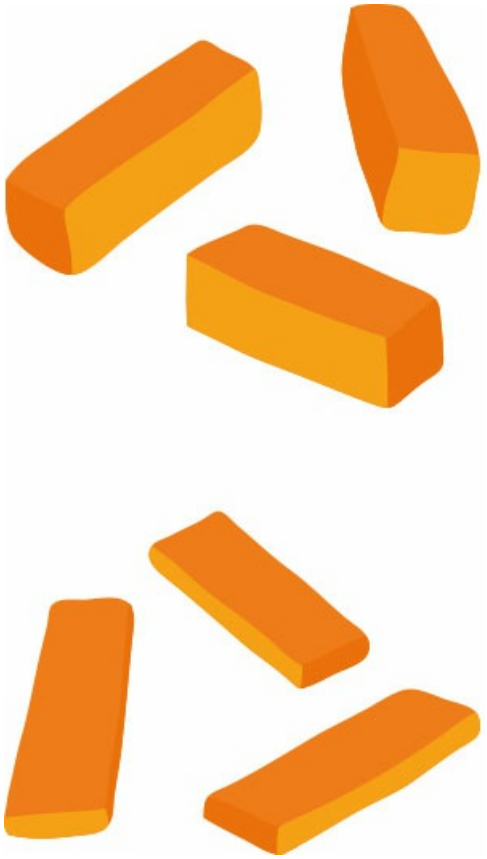
Dip de queso
1 zanahoria
½ patata
50 ml de agua
10 ml de aceite de oliva
1 cucharada colmada de levadura de cerveza nutricional
1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de pimentón dulce

ELABORACIÓN

Corta las zanahorias en bastones y mézclalas con el resto de ingredientes en un bol. Remueve y colócalas en la cesta de la airfryer. Cuando haya transcurrido la mitad del tiempo, sacude la cesta para que se hagan de manera uniforme.

Para el dip falso de queso, cuece la patata con la zanahoria peladas en agua hirviendo durante 20 minutos, hasta que al pincharlas con un cuchillo entre suave. Tritura luego con el resto de ingredientes.

Acompaña los palitos de zanahoria con el dip vegano.



MIS TIPS

La levadura nutricional es lo que va a aportar el sabor a queso al dip. Te aconsejo que no lo suprimas de la receta.

****

Puedes usar palitos de calabacín, patata, batata o cualquier verdura.


THE ABINGDON CORD SQUARES
ACCIDENT
ASSOCIATION
LIMITED
CAPITAL
£76,500
BOTTLE.

2

160 °C · 15 MIN

180 °C · 20-25 MIN

Salmón con puré de patatas a la naranja

Aunque suena muy elaborado, nada más lejos de la realidad.
ES UN PLATO SENCILLO Y MUY COMPLETO,
sobre todo cuando pruebes el resultado del salmón en la airfryer, no vas a querer cambiarlo. Queda crujiente por fuera, pero muy suave por dentro.

INGREDIENTES
300 g de salmón
½ cucharada de eneldo
2 rodajas de naranja
Zumo de ½ naranja

Puré de patata
1 patata cocida
20 ml de leche
10 g de mantequilla
1 cucharadita de sal

ELABORACIÓN

Cuece la patata en una olla durante 20 minutos con agua hirviendo, no la peles ni retires la piel antes de cocerla. Cuando esté blanda, tritura y añade la mantequilla a temperatura ambiente junto con la sal y la leche. Integra todo hasta obtener una mezcla cremosa y reserva.

Si viene en un solo lomo, corta el salmón en dos. Coloca las rodajas de naranja en la airfryer y encima de cada una un lomo de salmón. Esto evitará que se pegue a la rejilla y le va a aportar muchísimo sabor.

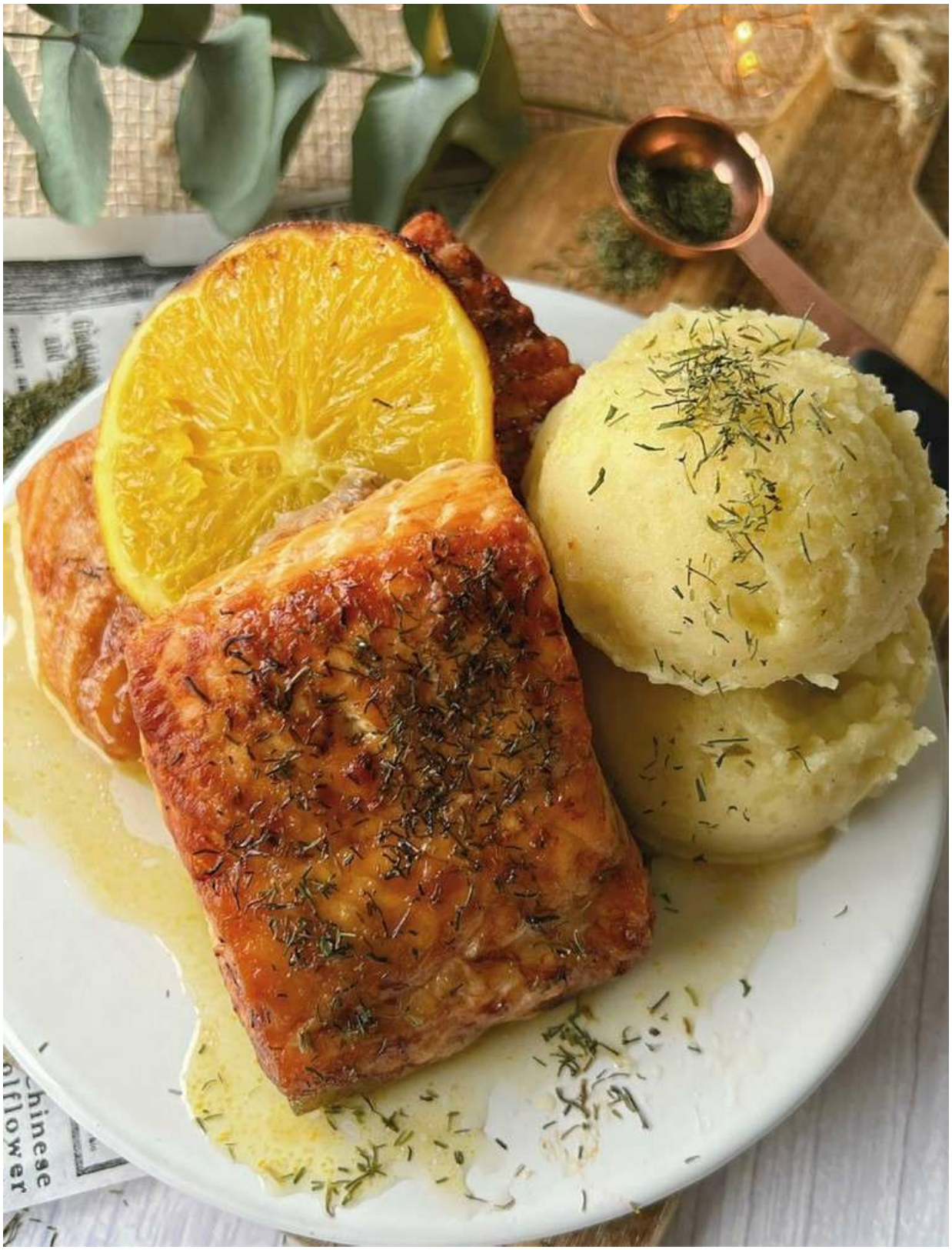
Agrega por encima el zumo de naranja con el eneldo y cocina en la airfryer.

MIS TIPS

Puedes sustituir la naranja por limón y la patata por batata y hacerla de la misma forma.

****

Intenta que ambos lomos sean más o menos del mismo grosor para que se hagan por igual.



 2 cachapas

 15 MIN

Cachapas de maíz

Uno de mis últimos descubrimientos, las cachapas tienen origen en algunos países latinoamericanos, y no me puedo creer que haya tardado tanto en hacerlas en casa. Una receta sencilla y riquísima.

INGREDIENTES
250 g de maíz dulce
60 g de mozzarella o cualquier queso blanco
60 ml de leche
30 g de eritritol
20 g de harina de maíz
10 ml de aceite de oliva o mantequilla
1 huevo

ELABORACIÓN

Tritura el maíz dulce, añade le resto de ingredientes y bate hasta que todo esté integrado.

Engrasa una sartén precalentada a fuego medio y vierte la mitad de la masa. Tapa la sartén y dale la vuelta cuando esté dorada. Rellena con queso y dobla sobre sí misma.

Repite el procedimiento con el resto de la masa.



MIS TIPS

Puedes rellenarla de infinidad de ingredientes, añadir carne, varios quesos..., y sustituir la harina de maíz por la de avena.

****

Agrega el endulzante que prefieras.



 2/3

 160 °C · 15 MIN (remover cada 5 min)

 20 MIN (a fuego medio)

Arroz no frito tres delicias

NO SÉ QUÉ ES LO QUE TIENE, PERO ES UNO DE MIS PLATOS FAVORITOS

de los restaurantes chinos. Como estoy segura de que te pasa igual, voy a compartir contigo la receta más rápida y saludable de arroz tres delicias. Vas a olvidarte de volver a pedirlo a domicilio.

INGREDIENTES
300 g de arroz cocido (preferiblemente basmati)
100 g de guisantes congelados
50 g de pollo en tiras o fiambre
40 ml de salsa de soja
10 ml de aceite de oliva
2 huevos

ELABORACIÓN

Bate los huevos y haz un revuelto en la sartén. Mézclalos luego en un bol con el resto de ingredientes, y remueve bien para que el aceite y la salsa de soja se distribuyan uniformemente.

Vierte en un molde o táper de cristal adecuado para airfryer (normalmente son los mismos aptos para horno), y coloca en la cesta de la airfryer.

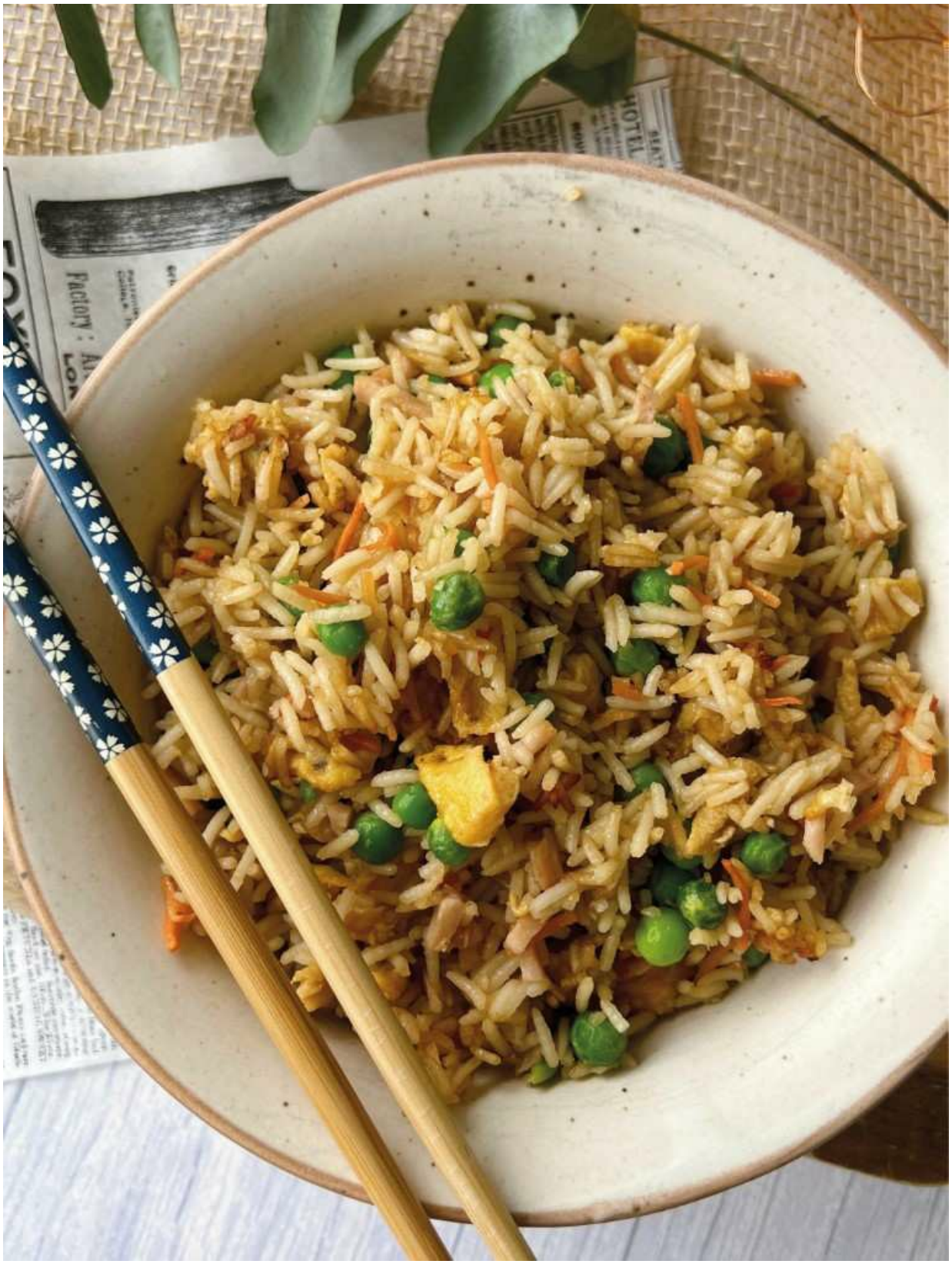


MIS TIPS

Lo más rápido y sencillo es usar el arroz precocido que viene en vasitos o utilizar las sobras que encuentres por casa.

****

Puedes añadir las verduras que desees, mejor si están congeladas.



4

200 °C · 15 MIN

220 °C · 20 MIN

Gambas crujientes

UN APERITIVO O UN ENTRANTE QUE SIEMPRE GUSTA.

Me recuerdan a las gambas con gabardina, pero con un toque mucho más crujiente y saludable.

INGREDIENTES
300 g de gambas cocidas (pueden ser crudas)
50 g de panko
40 g de harina de avena
½ cucharadita de hierbas provenzales
½ cucharadita de pimienta negra
2 huevos
Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Pela las gambas, dejando el extremo de la cola. Retira la línea negra que recorre el lomo con ayuda de un cuchillo, aunque esto suele hacerse de manera opcional.

Pon en un bol la harina de avena, en otro bate los huevos y en un tercero mezcla el panko con las especias.

Pasa las gambas por los boles en ese mismo orden: primero el de harina, luego el de huevos batidos y, por último, el de panko con especias.

Coloca las gambas en la cesta de la airfryer y pulveriza con aceite. Cuando haya transcurrido la mitad de la cocción, dales la vuelta.



MIS TIPS

Prueba a añadir 20 gramos de coco rallado al panko para el rebozado. Puedes sustituir este por pan integral rallado.

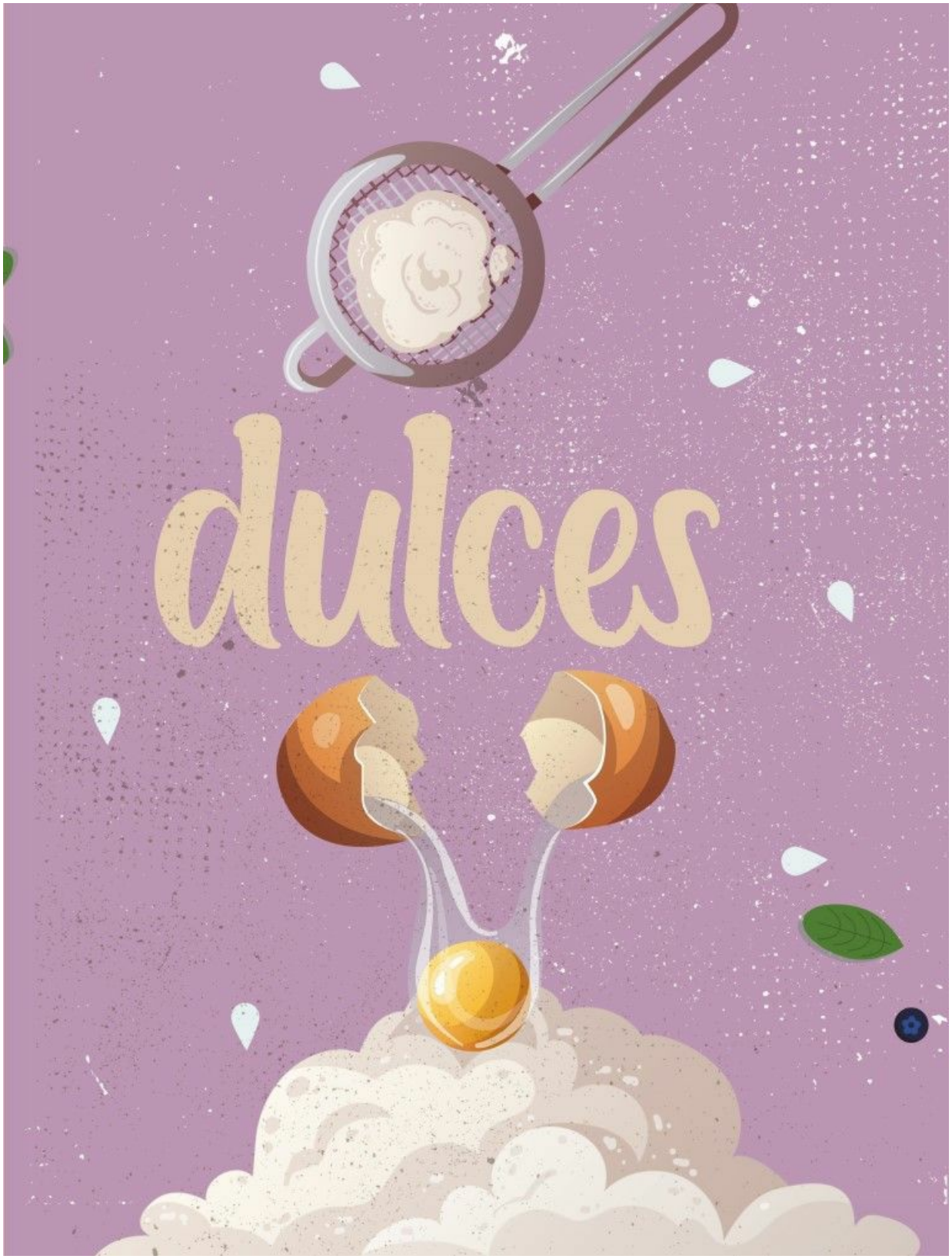
****

Si en vez de gambas usas langostinos, ten en cuenta que el tiempo de cocción puede variar.



Recetas




dulces

 2

 180 °C · 15 MIN

 180 °C · 20 MIN

 800 W · 4 MIN

Baked oats

ES MI DESAYUNO FAVORITO.

No me canso. Completo, para empezar el día a tope de energía y muy sencillo de hacer.

INGREDIENTES

1 plátano maduro
170 ml de leche
80 g de copos de avena
3 dátiles (o 30 g de eritritol)
3 g de polvo de hornear
1 huevo
Chips de choco (opcional)

ELABORACIÓN

Tan sencillo como triturar todos los ingredientes y verterlos en moldes o en vasitos.

Mete en la airfryer y disfruta caliente.



MIS TIPS

Prueba a añadir una cucharada de tu crema de frutos secos favorita en el centro.

****

Si te apetece, sustituye el plátano por manzana y los copos de avena por almendras.



 2

 170 °C · 5 MIN

 800 W · 1 MIN 30 S

Cheesecake

Cuando la pruebes por primera vez ya no vas a querer otra, prometido.
Perfecta para cualquier ocasión, con una textura cremosa…
GUÁRDAME EL SECRETO QUE SE HACE SOLO EN 10 MINUTOS.

INGREDIENTES

Base
15 g de mantequilla
2 galletas integrales

Cheesecake
100 g de queso crema light
40 g de yogur griego
30 g de eritritol
1 huevo
Ralladura de ¼ limón
Pasta de vainilla
Mermelada sin azúcar para el topping

ELABORACIÓN

Para la base, machaca las galletas hasta que queden en miguitas. Puedes dejar trozos más grandes para darle un toque crujiente. Añade la mantequilla derretida y vierte en un ramequín o una taza. Intenta que la base del molde quede cubierta, presionando un poquito para que quede compacta, y reserva en la nevera.

Aparte, bate el queso crema con el yogur griego, pasta de vainilla, el eritritol y la ralladura de limón. Cuando tengas todo integrado, añade el huevo y bate solo hasta que se mezcle, intentando no meter mucho aire a la masa.

Vierte la masa en el molde, sobre la base, y cocina en la airfryer o en el micro. Cuando esté lista, deja enfriar antes de añadir el topping.



MIS TIPS

No batas demasiado la masa de la cheesecake para evitar el aire y que se hunda al salir de la airfryer.

****

Utiliza los ingredientes a temperatura ambiente.

****

Las tartas de queso están mucho más ricas frías, con un sabor más intenso. Pruébala al día siguiente y me cuentas.



 4

 190 °C · 8 MIN

 190 °C · 10 MIN

 800 W · 2 MIN

Coulant de chocolate

Te podría hablar de las propiedades del chocolate, de su efecto antioxidante, sus vitaminas, la sensación de felicidad cuando lo comes…
PERO ENTRE TÚ Y YO: ESTE COULANT NO NECESITA EXCUSAS.
Es una auténtica bomba de placer, con un centro cremoso y espectacular.
Y te diré una cosa: esta receta no falla.

INGREDIENTES
100 g de mantequilla
100 g de chocolate negro
40 g de eritritol
25 g de harina de avena
2 huevos

ELABORACIÓN

Derrite el chocolate en el microondas, a intervalos de 30 segundos, para evitar que se te queme, y vete removiendo entre medias. Añade la mantequilla también derretida y remueve hasta mezclarlo.

Agrega el eritritol y los huevos. Es importante que añadas los huevos de uno en uno, asegurándote de mezclar bien uno antes de añadir el siguiente. Remueve hasta que esté bien integrado, tendrá un aspecto brillante y homogéneo. Si ves una textura rugosa, es que necesitas seguir removiendo. Por último, incorpora la harina.

Vierte en ramequines y cocina en la airfryer.



MIS TIPS

Esta receta queda siempre bien en la airfryer. Es muy difícil fallar porque el centro queda muy cremoso.

****

Si usas el micro, controla muy bien la temperatura porque puede hacerse de más. Si no quieres jugártela, añade una onza de chocolate en el centro de tu coulant antes de meterlo al microondas.

****

Asegúrate de que el horno esté precalentado antes de introducir los coulants.

****

Es una receta para comer recién hecha, no la dejes enfriar.

****

Puedes usar harina de almendra sustituyendo a la de avena.



 6

 165 °C · 40 MIN

 180 °C · 45 MIN

 800 W · 10 MIN

Red velvet

¿HAS PROBADO ALGUNA VEZ ESTA TARTA?

Tarta de terciopelo rojo por su textura suave y su color rojo brillante. A mí siempre me recuerda a la Pantera Rosa, y me encanta.

INGREDIENTES

Bizcocho

100 g de harina de avena
60 g de eritritol
50 ml de zumo de naranja
50 ml de aceite de coco o mantequilla
30 g de harina de almendra
20 g de cacao en polvo
10 g de levadura
Buttermilk (125 ml de leche con un chorrito de limón)
3 huevos
Ralladura de 1 naranja
Colorante rojo

Frosting

70 g de queso crema light
50 g de mantequilla blanda
30 g de eritritol glas
1 cucharadita de pasta de vainilla

ELABORACIÓN

Para el bizcocho, añade a la leche el limón, remueve y deja que repose 5 minutos. No te preocupes porque se corte, a esto se le llama buttermilk, y es justo lo que buscamos para que el bizcocho tenga una textura aterciopelada.

Bate los huevos con el buttermilk, el zumo de naranja, el eritritol, el aceite de coco y la ralladura de naranja. Cuando lo tengas todo bien mezclado, incorpora los ingredientes secos. Integra hasta obtener una masa sin grumos. Es el momento de darle color hasta lograr la tonalidad que prefieras.

Vierte en un molde desmontable de 15 centímetros para bizcochos y cubre con papel de aluminio. Solo si lo vas a hacer en la airfryer, no en el microondas. Perfora varias veces el aluminio con un tenedor por toda la superficie. Mete en la airfryer durante 40 minutos. Retira el papel y déjalo que repose otros 5 minutos más.

Asegúrate de que el bizcocho está hecho antes de sacarlo, usa un palillo de madera para comprobar que sale limpio. Si no, añade unos minutos más.

Para el frosting, mezcla el queso crema con la mantequilla, el eritritol y la pasta de vainilla hasta obtener una textura cremosa. Cubre la tarta cuando esté completamente fría. No antes para que no se deshaga.

MIS TIPS

Ten en cuenta que es inevitable que esta tarta quede más seca en el microondas, a pesar de ser un bizcocho muy suave.

****

No todos los colorantes dejan el mismo color rojo intenso, además, algunos pierden o ganan color en el horno según la marca. Aunque esto no altera el sabor.

****

Para obtener eritritol glas solo tienes que batir en una procesadora el eritritol normal.


CAKE

 6

 160 °C · 35 MIN

 180 °C · 45 MIN

Carrot cake

¿QUIÉN SE RESISTE A UNA TARTA DE ZANAHORIA?

La originalidad de esta tarta reside en la propia zanahoria, que le da una textura espectacular al bizcocho al ablandarse. Y encima con esta receta te va a quedar de lujo.

INGREDIENTES

Bizcocho

100 g de harina de avena
100 g de zanahoria picada
100 g de yogur griego
60 g de eritritol
50 ml de aceite de coco
40 g de nueces
30 g de harina de almendra
10 g de polvo de hornear
1 cucharada de pasta de vainilla
1 cucharada de canela
¼ cucharada de nuez moscada
2 huevos

Frosting

60 g de queso crema light
40 g de mantequilla blanda
30 g de eritritol glas
1 cucharada de pasta de vainilla

ELABORACIÓN

Para el bizcocho, bate los huevos con el edulcorante y añade el yogur griego, el aceite de coco, la pasta de vainilla y especias. Incorpora la zanahoria picada y sigue batiendo con unas varillas hasta que esté todo integrado. Agrega los ingredientes secos: harina de avena, almendras y polvo de hornear. Bate de nuevo hasta que obtengas una masa lisa. Trocea las nueces en trocitos no muy pequeños y añádelas también.

Vierte la mezcla en un molde desmontable de 15 centímetros y cocina en la airfryer. Antes, cubre el molde con papel de aluminio y agujerea toda la superficie. Unos 5 minutos antes de que termine el tiempo de la airfryer, retira el papel.

Saca el bizcocho cuando al pincharlo no salga el palillo húmedo.

Mezcla los ingredientes del frosting a temperatura ambiente y cubre la tarta cuando esté completamente fría. Reserva en la nevera 10 minutos para que la cobertura se termine de endurecer.



MIS TIPS

Puedes sustituir la harina de almendra por más harina de avena, aunque esta le va a aportar más jugosidad a la masa.

****

A mí me gusta picar la zanahoria en vez rallarla.



 8

 160 °C · 30 MIN

 800 W · 6 MIN

Bizcocho de chocolate al microondas

CUANDO PRUEBES ESTA TARTA, NO VAS A QUERER OTRA.

Especial para los amantes del chocolate, con un bizcocho muy blandito y una cobertura suave.

INGREDIENTES

Bizcocho
500 ml de leche
180 g de harina de avena
100 g de mantequilla o aceite de coco
80 g de cacao en polvo
50 g de harina de almendra
50 g de eritritol
15 g de polvo de hornear

Cobertura
50 g de chocolate negro
25 g de nata
25 ml de leche

ELABORACIÓN

Derrite la mantequilla, añade la leche y el eritritol. Remueve con unas varillas e incorpora las harinas, el cacao y el polvo de hornear. Vuelve a remover. Cuando tengas una masa suave y sin grumos, vierte en un molde desmontable de 20 centímetros apto para el microondas previamente engrasado.

Cocina en el micro y cuando esté listo, espera unos minutos antes de desmoldar. Coloca sobre una rejilla para que se enfríe por completo.

Para la cobertura, calienta la leche y la nata y agrega el chocolate en trocitos. Deja que repose 5 minutos. Remueve hasta que se derrita y cubre con ella la tarta.



MIS TIPS

Yo he usado un molde de cristal. Si lo engrasas bien con aceite o mantequilla, no tendrás problema en desmoldar el bizcocho.

****

Asegúrate de que el bizcocho está bien hecho antes de sacarlo del horno. Si no es el caso, añade tiempo a intervalos de 1 minuto.

****

La masa será bastante líquida, es normal.

****

Tamiza el cacao en polvo para que sea más sencillo de integrar.



6

170 °C · 40 MIN

180 °C · 50 MIN

Bizcocho de limón y ricotta

EL POSTRE PERFECTO PARA LOS AMANTES DE LOS CÍTRICOS.

De origen italiano, con una textura húmeda y mucho sabor a limón. Te reto a que cambies el limón por naranja.

INGREDIENTES

200 g de ricotta
100 g de harina de avena
80 g de mantequilla en pomada
60 g de eritritol
60 ml de leche
40 ml de zumo de limón
40 g de harina de almendra
15 g de levadura
1 cucharada de pasta de vainilla
3 huevos
Ralladura de 1 limón

ELABORACIÓN

Bate los huevos con el eritritol hasta que espumen. Añade la mantequilla e integra hasta tener una mezcla cremosa. Incorpora la pasta de vainilla, el zumo de limón, la leche, la ralladura de limón y el queso. Bate con unas varillas y agrega ahora las harinas y la levadura.

Cuando tengas una masa suave y sin grumitos, viértela en un molde de 15 centímetros engrasado y cocina en la airfryer.

Espera unos minutos para desmoldar y deja que se enfríe por completo.



MIS TIPS

Te aconsejo que comas este bizcocho muy frío. El sabor del queso y el limón es mucho más intenso.

****

Puedes espolvorear por encima eritritol o añadirle un topping como lemon curd.



10 donas

200 °C · 4 MIN

180 °C · 15 MIN

Donas bombón

Nunca fallan. Si son con chocolate, aún mejor.
ESTA ES MI RECETA VERSIONADA DE LAS CLÁSICAS DE BOMBÓN,
pero más sencillas y saludables que las originales.

INGREDIENTES
360 g de harina
360 g de yogur natural
150 g de chocolate
60 g de eritritol
20 g de polvo de hornear
Mantequilla derretida
Nuez moscada

ELABORACIÓN

Mezcla la harina con el polvo de hornear y añade el yogur con una pizca de nuez moscada.

Amasa hasta que esté todo integrado. Tendrás una masa que no se pega en las manos y bastante manejable.

Enharina una superficie y estira la masa. Deja unos 2 centímetros de grosor. Utiliza un cortagalletas circular o cortadonuts para darles forma y colócalas sobre papel vegetal. Pincela con mantequilla derretida y cocina en la airfryer.

Cuando estén listas y algo doradas, coloca las donas sobre una rejilla para que se enfríen.

Derrite el chocolate en el microondas, en intervalos de 30 segundos, removiendo entre medias para evitar que se queme. Cubre las donas, hundiéndolas por uno de los lados en el chocolate, y deja enfriar hasta que se endurezca.



MIS TIPS

Espera a que las donas estén completamente frías para cubrirlas de chocolate. Así evitarás que se rompan.

****

No tires los agujeros de los donas, hazlas de la misma forma que estas y cúbrelas.

****

Si el chocolate de la cobertura está muy denso, añade una cucharadita de aceite de coco para hacerlo más fluido. Será mucho mejor para cubrir las donas, quedará una capa más fina.



 1

 180 °C · 7 MIN

 800 W · 1 MIN 40 S

Cinnamon roll al micro

Los cinnamon rolls son posiblemente uno de mis postres favoritos, aunque son una de las recetas que más pereza me da porque son laboriosos de hacer. Por eso esta es perfecta. Imagina un cinnamon roll, que se elabora en menos de 10 minutos y que te quita el antojo sin esfuerzo.
CON SU RELLENO DE CANELA, EL FROSTING…

INGREDIENTES
80 g de harina de avena
35 g de yogur griego
35 ml de leche
20 g de sirope de dátil o cualquier endulzante
4 g de polvo de hornear

Relleno
25 g de eritritol/sirope de dátil
15 g de mantequilla en pomada
1 cucharada de canela

Frosting
20 g de queso crema light
10 ml de leche
5 g de eritritol
½ cucharadita de pasta de vainilla

ELABORACIÓN

Mezcla harina de avena con el polvo de hornear. Añade la leche, el yogur griego y el sirope. Cuando esté todo bien mezclado, tendrás una masa manejable y algo pegajosa.

Enharina una superficie y estira la masa formando un rectángulo. Extiende la mantequilla sobre este. Añade el eritritol y la canela cubriendo toda la superficie posible. Corta la masa por la mitad, por la parte larga y empiece a enrollar sobre sí mismo. Primero una parte y luego otra. Colócalo en la taza o en un ramequín y cocina en el microondas.

Mientras, mezcla los ingredientes de frosting hasta que quede cremoso y añádelo por encima del cinnamon roll justo al sacarlo del microondas, mientras aún está caliente.

MIS TIPS

Úntate las manos de mantequilla o aceite para manejar mejor la masa y que no se te pegue tanto.

****

Prueba a rellenarlo de sirope de chocolate o crema de avellanas y cacao saludable.

****

Los ingredientes del frosting se integran mejor si están a temperatura ambiente.

****

Cada microondas puede calentar de distinta manera, asegúrate de que está bien hecho antes de sacarlo.



10 rosquillas

180 °C · 15 MIN

180 °C · 3 MIN

Rosquillas originales

Esta receta requiere un poquito más de tiempo y algo más de preparación, pero el resultado merece muchísimo la pena. Son unas donas tiernas y muy suaves. Puedes añadirles el frosting que prefieras, cubrirlas de chocolate o comértelas tal cual. No me hago responsable si te creo una adicción.

INGREDIENTES
280 g de harina integral
120 ml de leche tibia
50 g de mantequilla derretida
50 g de eritritol
7 g de levadura de panadero
1 cucharada de pasta de vainilla
1 huevo
Nuez moscada

ELABORACIÓN

Añade en un vaso con leche tibia la levadura y una cucharada de eritritol. Remueve y deja actuar unos 10 minutos. Verás que se forma en la superficie unas burbujitas, es síntoma de que la levadura está en buen estado.

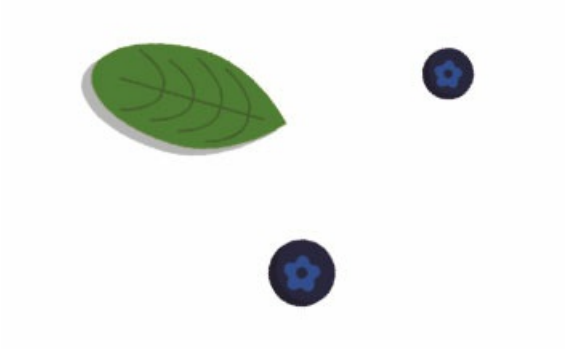
Agrega en un bol la harina, el huevo, el eritritol sobrante, la pasta de vainilla y una pizca de nuez moscada. Bate con unas varillas y añade la mezcla de leche que has dejado antes reservada.

Una vez que esté todo mezclado, incorpora la mantequilla y sigue amasando, primero con una espátula y luego con las manos sobre la mesa. La masa debe tener un aspecto liso y no debe

quedarse pegada en las manos. Reserva en un bol, cúbrelo con film transparente y deja en un lugar caliente hasta que se doble de tamaño.

Extiende la masa y dale forma a las rosquillas con un cortadonuts. Retira la masa sobrante, vuelve a extenderla y vuelve a usar el cortadonuts. Repite este paso hasta que te quedes sin masa.

Coloca sobre una bandeja y deja que repose otros 30 minutos. Pincela con un poco de mantequilla y cocina en la airfryer. Una vez listas puedes añadirles un frosting. Yo le he añadido unas gotitas de colorante rosa al glaseado.



MIS TIPS

Si no tienes un cortadonuts, puedes utilizar cortagalletas de distintos tamaños.

No tires los agujeros de las rosquillas, mételos también en la airfryer porque están buenísimos.

****

La levadura tiene que diluirse en leche tibia, no la calientes demasiado o la dejarás inactiva.

****

Para acortar el tiempo de levado puedes usar el horno. Calienta este a 50 °C y apágalo, espera 10 minutos y mete el bol con la masa.

****

Puedes usar amasadora para la masa, es mucho más rápido.



15 trufas

Trufas de chocolate y avellana

El mejor bombón de las Navidades, un clásico que no falla y que cuando descubras lo fácil que es hacerlos en casa
NO VAS A QUERER OTROS.

INGREDIENTES
225 g de chocolate
90 g de harina de avellana
60 ml de nata
50 g de crema de cacao y avellanas saludable
15 g de mantequilla derretida
15 avellanas tostadas

Cobertura
150 g de chocolate negro
20 g de avellanas en trocitos

ELABORACIÓN

Calienta la nata, añade el chocolate en trocitos y deja que repose 5 minutos. Remueve hasta que se deshaga. Añade la mantequilla derretida, la crema de cacao y la harina de avellanas. Tendrás una masa densa y algo complicada de manejar con las manos. Reserva en la nevera 15 minutos.

Una vez pasado el tiempo forma bolitas con la masa e introduce una avellana en el interior de cada una.

Para la cobertura, derrite el chocolate con los trocitos de avellana y cubre las trufas de chocolate que has formado antes. Coloca sobre una bandeja con papel vegetal y reserva en la nevera hasta que la cobertura se endurezca (aprox. 1 h).

MIS TIPS

Para la harina de avellana, tritura avellanas tostadas en una picadora. Ten cuidado de no triturar demasiado para evitar que suelten el aceite. Puedes sustituir por harina de almendra.

****

Si quieres, reserva las trufas en el congelador antes de cubrirlas de chocolate. De esta forma la capa de chocolate se solidificará mucho más rápido y quedarán más bonitas.



700 g

170 °C · 7 MIN (para tostar las avellanas)

Crema de cacao y avellanas saludable

UN BÁSICO PARA MIS RECETAS,

la versión más saludable de la crema de avellanas, perfecta como topping, rellenos, coberturas… incluso en tus tostadas por las mañanas. Tiene altas probabilidades de que quieras atacar el bote a cucharadas.

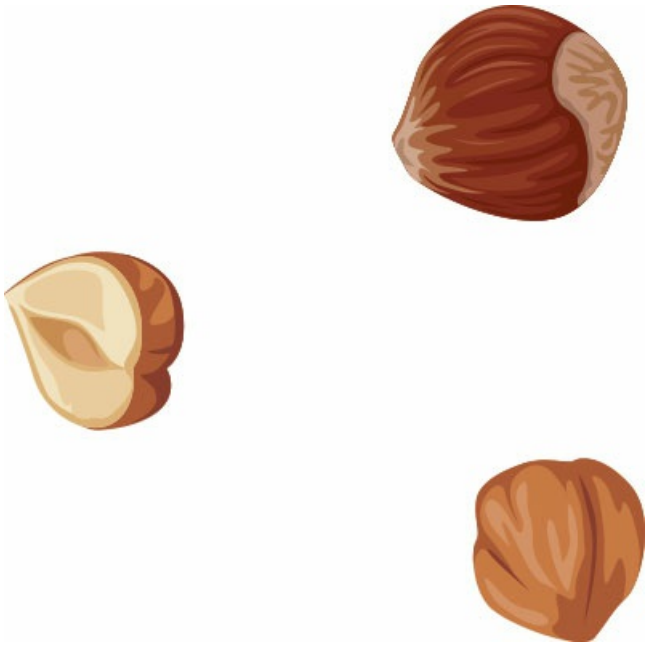
INGREDIENTES
400 g de avellanas tostadas
300 g de chocolate negro
1 cucharada de aceite de coco

ELABORACIÓN

Tostar las avellanas en la airfryer sacudiendo la cesta a mitad de tiempo para que se doren de manera uniforme.

Tritura en una procesadora las avellanas tostadas. Primero tendrás harina, y según sigas triturando, irán soltando el aceite y se formará la crema. Intenta dejarla lo más suave posible.

Derrite el chocolate en el microondas, en intervalos de 30 segundos, y removiendo entre medias para evitar que se queme. Añade a la crema de avellanas junto con el aceite de coco. Sigue mezclando con la propia procesadora hasta obtener una crema suave.



MIS TIPS

Si no dispones de una buena procesadora, puedes usar crema de avellanas comercial. Asegúrate de que sea 100 % avellanas.

****

Ten paciencia a la hora de triturar las avellanas.

****

Si vives en un clima frío, es posible que el aceite de coco esté solidificado. Mételo en el microondas unos segundos para que quede líquido y añadirlo a la mezcla.

****

Si conservas la crema en la nevera, su densidad puede cambiar.



20 bombones

Choco-bombón

Bombones de crema de leche recubiertos de chocolate. POSIBLEMENTE LOS MÁS ADICTIVOS DE LA GALAXIA.

INGREDIENTES
200 g de chocolate blanco sin azúcar
150 g de chocolate negro
50 g de leche en polvo
50 g de avellanas troceadas
50 ml de leche
1 cucharada de aceite de coco

ELABORACIÓN

Mezcla la leche con la leche en polvo hasta que elimines todos los grumos. Tendrás una textura parecida a leche condensada. Añade el chocolate blanco derretido e incorpora. Se formará una pasta. Agrega ahora las avellanas en trocitos y reserva en la nevera 10 minutos.

Dale forma de huevo con las manos del tamaño que prefieras. Coloca sobre papel vegetal y reserva.

Derrite el chocolate negro en el microondas, en intervalos de 30 segundos, y removiendo entre medias para evitar que se queme. Añade una cucharadita de aceite de coco para conseguir que sea más fluido.

Pincha los bombones con un palillo y húndelos en el chocolate. Coloca de nuevo sobre el papel vegetal y reserva en la nevera hasta que el chocolate se endurezca (aprox. 1 h).



MIS TIPS

Algunas marcas de leche en polvo varían de textura y son más densas. Tendrás que añadir menos cantidad a la mezcla, sobre todo si es vegetal.

****

Si reservas los huevos en el congelador antes de cubrirlos, conseguirás que la cobertura de chocolate se solidifique mucho más rápido.

****

La masa se pega un poquito al darle forma, puedes untarte las manos con mantequilla para que sea más sencilla de manejar.



8 galletas

170 °C · 7 MIN

180 °C · 10 MIN

Galletas de mantequilla de cacahuete

¿TE LAS IMAGINAS UNA TARDE LLUVIOSA?

Manta, peli y una tanda de galletas calientes y recién hechas. Y fáciles, muy fáciles.

INGREDIENTES

100 g de harina de avena
60 g de mantequilla de cacahuete
50 g de chocolate
45 g de pasta de dátil o miel cruda

ELABORACIÓN

Mezcla la mantequilla de cacahuete con la harina de avena y la pasta de dátil. Conseguirás una masa manejable que no se pega a las manos.

Da forma a las galletas, colócalas sobre papel vegetal y cocina en la airfryer. Cuando estén listas, deja que se enfríen por completo.

Derrite el chocolate en el microondas, en intervalos de 30 segundos, removiendo entre medias para evitar que se queme.

Hunde la mitad de la galleta en chocolate, coloca sobre papel vegetal y reserva en la nevera hasta que se endurezca.



MIS TIPS

Cambia la mantequilla de cacahuete por la de tu fruto seco favorito.

****

Puedes hacer mantequilla de cacahuete en casa. Para ello, tritura los cacahuetes, mejor si están tostados, en una buena procesadora.

****

Ten cuidado con el tiempo de la airfryer. Si te pasas, las galletas quedarán demasiado secas.

****

Añade un poco más de crema de cacahuete, hasta que des con la textura adecuada, si la masa está seca.



⚖️ 400 g

Crema de avellanas con leche

UNA DE MIS RECETAS ESTRELLA, TENÍA QUE COMPARTIRLA CONTIGO.

Si te gusta esta crema de avellanas, no vas a querer probar otra. Añádela como topping a tus desayunos, úsala para tus recetas o simplemente disfrútala a cucharadas. Depende de ti.

INGREDIENTES
160 g de avellanas tostadas
120 g de leche en polvo
60 g de eritritol
30 ml de aceite de coco

ELABORACIÓN

Añade en una procesadora las avellanas, el eritritol y el aceite de coco. Tritura, primero a pulsos, y cuando las avellanas empiecen a soltar el aceite, aumenta la velocidad. Tienes que conseguir una crema de avellanas suave y muy fina. Ten un poco de paciencia.

Cuando esté lista, incorpora la leche en polvo y tritura por última vez hasta que se integre.



MIS TIPS

Hay marcas de leche en polvo que espesan más, sobre todo si son vegetales. Añade primero la mitad de cantidad para valorar la textura.

****

Consérvala en un bote hermético, no necesita nevera.



4

200 °C · 5 MIN

200 °C · 15 MIN

Churros con chocolate

¿Sabías que los churros con chocolate son un plato típico de la gastronomía española?
A MÍ ME TRAEN RECUERDOS MUY BONITOS, SOBRE TODO EN NAVIDADES.
Con esta receta podrás disfrutarlos en casa, con muy poquitos ingredientes, y desayunar o merendar por todo lo alto.

INGREDIENTES

Churros
400 ml de agua
350 g de harina
15 g de mantequilla
Eritritol

Chocolate
500 ml de leche
150 g de chocolate negro
20 g de almidón de maíz
20 g de cacao puro

ELABORACIÓN

Calienta en una olla el agua con la mantequilla. Antes de que empiece a hervir, añade la harina poco a poco y sin dejar de remover. Sigue removiendo hasta que obtengas una masa suave y lisa. Manejable con las manos y que no se pega.

Mete la masa en la churrera y ve formando los churros del tamaño que prefieras. Colócalos sobre papel vegetal y cocina en la airfryer o al horno. Cuando estén dorados, sácalos y rebózalos mientras estén calientes en eritritol.

Para el chocolate, disuelve el almidón de maíz en 100 mililitros de leche.

Calienta en una olla a fuego medio el resto de la leche con el cacao y añade el chocolate troceado. Remueve hasta que se deshaga y se integre todo. Incorpora la leche en la que has disuelto el almidón y remueve hasta alcanzar el espesor que más te guste.



MIS TIPS

Puedes sustituir la mantequilla por aceite de oliva.

****

Si no tienes una churrera, usa una manga pastelera con una boquilla. Funciona genial y te hace el apaño.

****

En el caso de que te guste hacerlos fritos, nunca pongas la masa directamente de la churrera o manga al aceite, puede ser peligroso.

****

No disuelvas el almidón de maíz en leche caliente o se formarán muchos grumos.

6 panes

170 °C · 8 MIN

180 °C · 10 MIN

Pan de leche con chocolate

VAS A CONVERTIRLA EN UNA DE TUS RECETAS MÁS REPETIDAS.

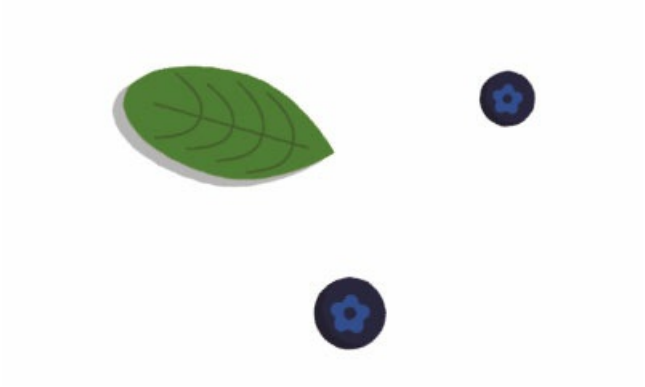
Puedes hacerla en versión dulce o salada, con apenas ingredientes y muy rápida.

INGREDIENTES
120 g de leche en polvo
30 g de eritritol
30 g de chips de chocolate
10 g de polvo de hornear
2 huevos

ELABORACIÓN

Bate los huevos con el edulcorante hasta que estén espumosos. Agrega la leche en polvo y el polvo de hornear, y sigue batiendo. Cuando esté todo integrado, añade los chips de chocolate.

Coloca sobre papel vegetal y con ayuda de una manga pastelera haz círculos de masa del tamaño que prefieras. Puedes variar la forma a alargada. Cocina en la airfryer hasta que estén dorados.



MIS TIPS

Es una masa muy pegajosa, por lo que intenta darle forma con la manga pastelera.

****

Prueba a no añadir el chocolate ni el eritritol y cambiarlo por especias para hacer la versión salada.

****

Están muy tiernos recién hechos, pero endurecen cuando se enfrían. Dales un toque de micro al día siguiente para que recuperen algo de esponjosidad.



 2

 200 °C · 7 MIN

 5 MIN (por cada lado hasta que estén doradas)

Tostadas francesas rellenas de crema de cacao y avellanas

Es uno de mis desayunos favoritos, suaves, crujientes por fuera y muy tiernas por dentro. No se necesitan muchos ingredientes, sacian bastante y en la airfryer quedan increíbles.

INGREDIENTES
4 rebanadas de pan integral
60 ml de leche
30 g de crema de cacao y avellanas saludable
1 cucharadita de esencia de vainilla
½ cucharadita de canela
2 huevos
Eritritol (opcional)

ELABORACIÓN

Bate los huevos con la leche y añade la esencia de vainilla, la canela y si quieres, una pizca de edulcorante.

Unta una rebanada con crema de cacao y avellanas y haz un sándwich con la otra. Empápalo en la mezcla de leche y huevo.

Mételo en la airfryer y dale la vuelta cuando haya transcurrido la mitad del tiempo.

Si lo haces en la sartén, hazlo por cada lado hasta que esté dorado.



MIS TIPS

Rellena de tu crema de frutos secos favorita o hazlo sin formar sándwich.

****

Para que quede suave, asegúrate de mojar bien las tostadas.

****

Pincela con un poco de mantequilla la rejilla de la airfryer o la sartén.



 6

 175 °C · 45 MIN

 180 °C · 50 MIN

 800 W · 10 MIN (para la naranja)

Bizcocho de naranja y chocolate sin harina

SI ERES DE LOS QUE AMAN LOS CÍTRICOS EN LOS POSTRES,

este te va a encantar. El éxito de este bizcocho está en la forma de añadir la naranja, entera, que hace que su sabor sea mucho más intenso.

INGREDIENTES
3 huevos
1 naranja entera
150 g de almendras trituradas
50 g de eritritol
30 g de chips de chocolate
20 g de cacao en polvo
10 g de polvo de hornear
Almendras laminadas (opcional)

ELABORACIÓN

Comienza colocando la naranja en un bol con agua y metiéndola en el micro a 800 W durante 10 minutos. Asegúrate de que el agua cubra casi por completo la naranja.

Cuando esté lista, deja enfriar, corta por la mitad y retira las posibles semillas. Tritura hasta hacerla puré.

Bate el puré de naranja con los huevos y el eritritol. Añade el cacao en polvo, las almendras trituradas y el polvo de hornear y mezcla con unas varillas hasta integrarlo todo. Incopora por

último los chips de chocolate. Vierte en un molde de 15 centímetros y cocina en la airfryer.

Si te apetece, decora el bizcocho con almendras laminadas.

MIS TIPS

Es importante que tengas en cuenta que cada airfryer es un mundo. Asegúrate de que el bizcocho está hecho antes de sacarlo.

****

Puedes usar un molde no desmontable. Engrasa y enharina bien antes de verter la masa para que sea más fácil de desmoldar una vez hecho.

****

La naranja tiene que estar blanda para que tenga mucho más sabor. Pínchala con un cuchillo al sacarla del microondas. Si ves que no entra fácilmente, cocina un par de minutos más.

****

Puedes sustituir las almendras por harina de avena.

****

Si picas las almendras en casa, ten cuidado de no hacerlo durante demasiado tiempo para evitar que se transforme en crema.



 1

 190 °C · 5 MIN

 800 W · 5 MIN

Crumble de manzana

PARA LOS APASIONADOS DE LA MANZANA ASADA.

Es una mezcla de manzana suave con un toque de canela y una capa crujiente. Un postre 100 por 100 americano y típico del otoño que te va a encantar.

INGREDIENTES

Manzana asada
1 manzana mediana
1 cucharada grande de agua
1 cucharada grande de pasta de dátil o miel cruda
1 cucharadita de canela
½ cucharadita de harina de avena

Crumble
30 g de copos de avena
20 g de eritritol
15 g de mantequilla textura pomada
1 cucharada de harina de avena
1 cucharadita de canela

ELABORACIÓN

Corta la manzana en trozos pequeños y ponla en una taza junto con el agua. Calienta en el microondas durante 1 minuto.

Añade la pasta de dátil con la canela y la harina, y remueve bien. Reserva.

Para el crumble, mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados. Coloca sobre la mezcla que has reservado antes en el bol y cocina en la airfryer o en el microondas.



MIS TIPS

El crumble tiene que estar crujiente, por lo que te recomiendo que esperes unos minutos al sacarlo de la airfryer y lo consumas templado.

****

Añade el topping que prefieras. La nata montada o una bola de helado con canela van genial.

****

Usa reineta para un resultado mejor.



6

160 °C · 20 MIN

180 °C · 20 MIN

Brownie de crema de avellanas y cacao

Un brownie estilo fudge, muy denso y con todo el sabor de la crema de avellanas…
Y POR SUPUESTO, CON MUCHO CHOCOLATE.

INGREDIENTES
2 huevos
130 g de avellanas tostadas
70 g de chocolate negro
60 g de eritritol
50 g de harina de avena
30 g de chips de chocolate negro

ELABORACIÓN

Tritura las avellanas en una procesadora para conseguir una crema. Primero a pulsos hasta lograr que suelten el aceite y después más seguido, hasta que obtengas una crema suave y fluida. Añade a la crema el chocolate derretido y mezcla.

Incorpora los huevos de uno en uno. Cuando estén integrados, agrega el eritritol y la harina de avena. Conseguirás una masa densa, así está perfecta.

Mezcla los chips de chocolate con la masa y reserva un tercio.

Vierte en el molde previamente engrasado y añade los chips de chocolate que reservaste por encima.

Cocina en la airfryer. Cuando esté listo, espera a que se temple para desmoldar y evitar que se te rompa.



MIS TIPS

Puedes usar cremas de avellanas comerciales si no tienes en casa una buena procesadora para hacerla tú mismo.

****

Si ya tienes crema de avellanas y cacao hecha, sustituye el chocolate y las avellanas de la receta por 200 gramos de crema.

****

Controla el tiempo para que el brownie no se haga demasiado y quede duro.

****

Puedes darle un toque de micro antes de consumirlo para que recupere la textura fudge.

****

Acompaña con una bola de helado o una capa de crema de avellanas y cacao por encima.

****

Puedes sustituir el eritritol por el doble de cantidad de pasta de dátil.

****

Haz los chips de chocolate troceando una tableta.

****

Si haces el brownie en la airfryer, utiliza un molde redondo de 16 centímetros. Si lo haces en el horno, uno cuadrado de 18 centímetros de lado.



6

150 °C · 40 MIN

180 °C · 50 MIN

Bizcocho de yogur

EL BIZCOCHO TRADICIONAL DE YOGUR, CONOCIDO COMO EL DE LA ABUELA,

porque yo creo que era el que siempre comíamos en casa de pequeños. También se puede hacer de manera rápida y sin encender el horno, pero sin perder ni una pizca de su jugosidad.

INGREDIENTES

3 huevos
180 g de harina de avena
100 g de yogur
60 g de eritritol
60 ml de aceite de oliva suave o de coco
15 g de polvo de hornear
1 cucharada de esencia de vainilla

ELABORACIÓN

Mezcla en un bol los huevos con el eritritol y bate hasta que blanqueen un poco. Añade el yogur, el aceite y la esencia de vainilla, y remueve con unas varillas hasta integrarlo todo.

Incorpora los ingredientes secos: la harina con el polvo de hornear. Bate a mano hasta conseguir una mezcla suave y sin grumos.

Engrasa un molde de 18 centímetros con un poco de aceite o mantequilla y vierte la masa.

Mete en la airfryer y asegúrate de que está bien hecho por dentro antes de sacarlo. Para eso pincha con un palillo de madera y espera a que salga limpio.



MIS TIPS

Te recomiendo que uses yogur griego para una textura más cremosa. Si prefieres uno vegetal, el de coco o soja son los más cremosos.

****

Cuando metas el bizcocho en la airfryer, espera unos 20 minutos, no lo abras antes. Y abre para darle un corte en la superficie para que se haga mejor.

****

Al terminar, deja el bizcocho 5 minutos más en la airfryer apagada.



3

Panna cotta de chocolate

ESTE POSTRE SOLO NECESITA MEZCLAR UNOS POCOS INGREDIENTES

para estar listo. De origen italiano, a base de crema de leche, pero mi receta, además, lleva chocolate.

INGREDIENTES
200 ml de nata para montar (crema de leche)
100 ml de leche
100 g de queso crema light
100 g de chocolate negro
30 g de eritritol
3 hojas de gelatina

ELABORACIÓN

Calienta en un cazo a fuego medio la nata y la leche con el queso crema, y remueve hasta que este se disuelva.

Corta el chocolate negro en trocitos y añádelo al cazo junto con el eritritol.

Mientras el chocolate se derrite, hidrata las hojas de gelatina en un bol de agua fría durante 5 minutos.

Cuando el chocolate esté completamente derretido, incorpora las hojas de gelatina ya hidratadas y remueve hasta que se disuelva.

Vierte en moldes y dejar enfriar a temperatura ambiente. Reserva después en la nevera al menos durante 3 horas.



MIS TIPS

Yo siempre lo preparo de un día para otro y así me aseguro que está perfectamente gelificado antes de desmoldar.

****

He usado flaneras, pero puedes utilizar el molde que prefieras. Incluso puedes ponerlo en ramequines sin necesidad de desmoldarlos.

****

Un truco para que desmolde sin romperse es engrasar los moldes con un poco de aceite o mantequilla antes de verter la masa.



2

200 °C · 10 MIN

Palomitas de chocolate

¿Sabías que las palomitas hechas de la manera correcta pueden ser un snack muy saludable? Te comparto la receta que más uso EN MIS TARDES DE PELI, MANTA Y GATO.

INGREDIENTES
80 g de chocolate negro
40 g de granos de maíz
5 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN

Coloca los granos de maíz en un bol y añade el aceite. Remueve para que se distribuya bien y mete en la cesta de la airfryer. Cuando estén listas, coloca en una bandeja con papel vegetal y añade por encima el chocolate negro derretido.

Remueve para que todas las palomitas queden impregnadas en chocolate y deja enfriar hasta que endurezca. Asegúrate de extender bien las palomitas por la bandeja para que no se formen pegotes muy grandes.



MIS TIPS

Puedes hacerlas saladas eliminando el chocolate y añadiendo sal o especias.

****

Sustituye si te gusta más el chocolate negro por el blanco.

****

Si tu airfryer tiene una rejilla con orificios muy grandes, coloca papel de aluminio para evitar que se cuelen los granos de maíz.


SWEETS

6

150 °C · 40 MIN

180 °C · 30 MIN

Bizcocho de manzana invertida

Las manzanas saben a otoño. Los bizcochos con manzana suelen tener una textura espectacular muy jugosa que los convierte en especiales.
ESTA RECETA HACE QUE DARSE EL GUSTO SEA AÚN MÁS FÁCIL.

INGREDIENTES
3 huevos
1 manzana
150 g de harina de avena
100 g de manzana asada triturada
60 g de sirope de dátil
40 ml de aceite de coco
30 g de harina de almendra
10 g de polvo de hornear
1 cucharada de canela

ELABORACIÓN

Corta la manzana en rodajas finas intentando que todas sean iguales.

Calienta el sirope de dátil con una cucharada de agua y vierte 30 gramos en un molde de 16 centímetros, cubriendo la base y las paredes. Coloca las rodajas de manzana en la base y reserva.

Mezcla los huevos con el sirope de dátil restante, el aceite de coco y la manzana triturada. Bate hasta que se integre todo y añade las harinas, el polvo de hornear y la canela.

Cuando tengas una masa sin grumos, vierte en el molde y mete en la airfryer. Para asegurarte de que está listo, pincha el bizcocho con un palillo y espera que salga limpio antes de sacarlo.

MIS TIPS

Usa manzana golden o granny para que quede más dulce.

****

Una forma de asar la manzana de manera rápida es cortándola en trocitos y hacerla en el microondas durante 3 minutos a intervalos de 1 minuto.



 1

 190 °C · 10 MIN

 190 °C · 15 MIN

 800 W · 3 MIN

Galleta rellena

¿A quién no le encantan las galletas cargadas de chocolate?
PUES ESTA ES MI RECETA PERFECTA PARA ESOS MOMENTOS
en los que quieres algo fácil y rápido y, sobre todo, para uno.

INGREDIENTES
1 yema
70 g de harina de avena
50 g de mantequilla derretida
30 g de eritritol
20 g de harina de almendra
10 g de chips de chocolate
7 g de polvo de hornear
5 ml de esencia de vainilla
2 onzas de chocolate negro para el relleno

ELABORACIÓN

En la misma taza o ramequín que vas a meter en la airfryer mezcla la mantequilla con le yema, el eritritol y la esencia de vainilla. Incorpora las harinas y el polvo de hornear e integra.

Mete las onzas de chocolate en el centro de la masa, empuja para que se hundan, añade por encima los chips de chocolate y cocina en la airfryer.



MIS TIPS

Es una receta que está hecha para consumirla casi al momento.

****

Agrega el topping que prefieras o innova con el relleno: crema de avellanas y cacao saludable, crema de avellanas con leche...



 10 galletas

 170 °C · 7 MIN

 190 °C · 12 MIN

Cookies

LA TÍPICA RECETA QUE VES EN TU SERIE AMERICANA FAVORITA

y que estás deseando hacer en casa. Cuando hablamos de cookies, nos referimos a un tipo de galleta muy especial, con un centro suave y rellena de chispas de chocolate.

INGREDIENTES

1 huevo
190 g de harina de avena o de trigo
100 g de mantequilla a temperatura ambiente
60 g de eritritol
50 g de chips de chocolate
7 g de polvo de hornear
1 cucharadita de esencia de vainilla

ELABORACIÓN

Bate el huevo con el eritritol hasta que espumen un poco. No será más de 5 minutos. Añade la mantequilla e integra hasta que quede cremoso. Incorpora entonces la esencia de vainilla y mezcla bien.

Agrega el polvo de hornear con la harina y remueve hasta que tengas una masa con textura de plastilina, nada pegajosa y muy manejable con las manos. Echa, por último, los chips de chocolate.

Divide la masa en 10 bolitas y dales forma aplanándolas un poco. Coloca sobre papel vegetal y cocina en la airfryer hasta que estén doradas.



MIS TIPS

Usa todos los ingredientes a temperatura ambiente, de esta forma te será más sencillo mezclarlos.

****

Puedes sustituir la mantequilla por otra de cualquier fruto seco, pero no te recomiendo que lo hagas por ningún aceite.



6

160 °C · 25 MIN

180 °C · 30 MIN

Brownie cheesecake

¿Para qué elegir entre ambos si puedes tenerlos juntos en un mismo postre? Gracias a la capa de tarta de queso queda muy suave y cremoso.

INGREDIENTES

Brownie

2 huevos
130 g de chocolate negro
80 g de mantequilla
60 g de harina de avena
30 g de eritritol
10 g de cacao en polvo
1 cucharada de esencia de vainilla

Cheesecake

1 huevo
200 g de queso crema light
20 g de eritritol
1 cucharadita de esencia de vainilla

ELABORACIÓN

Primero haz la capa de brownie. Derrite el chocolate con la mantequilla y añade los huevos. Mezcla con unas varillas hasta integrarlo todo.

Incorpora el eritritol, la vainilla, el cacao y la harina, y bate hasta obtener una masa sin grumos. Vierte sobre un molde de 16 centímetros y reserva un par de cucharadas.

Para la cheesecake, mezcla el queso crema con el huevo, el eritritol y la vainilla. Cuando esté todo integrado vierte sobre la capa de brownie en el molde. Añade la masa que reservaste y remueve la superficie con la punta de un cubierto para crear dibujos.

Mete en la airfryer y deja enfriar por completo antes de consumir.



MIS TIPS

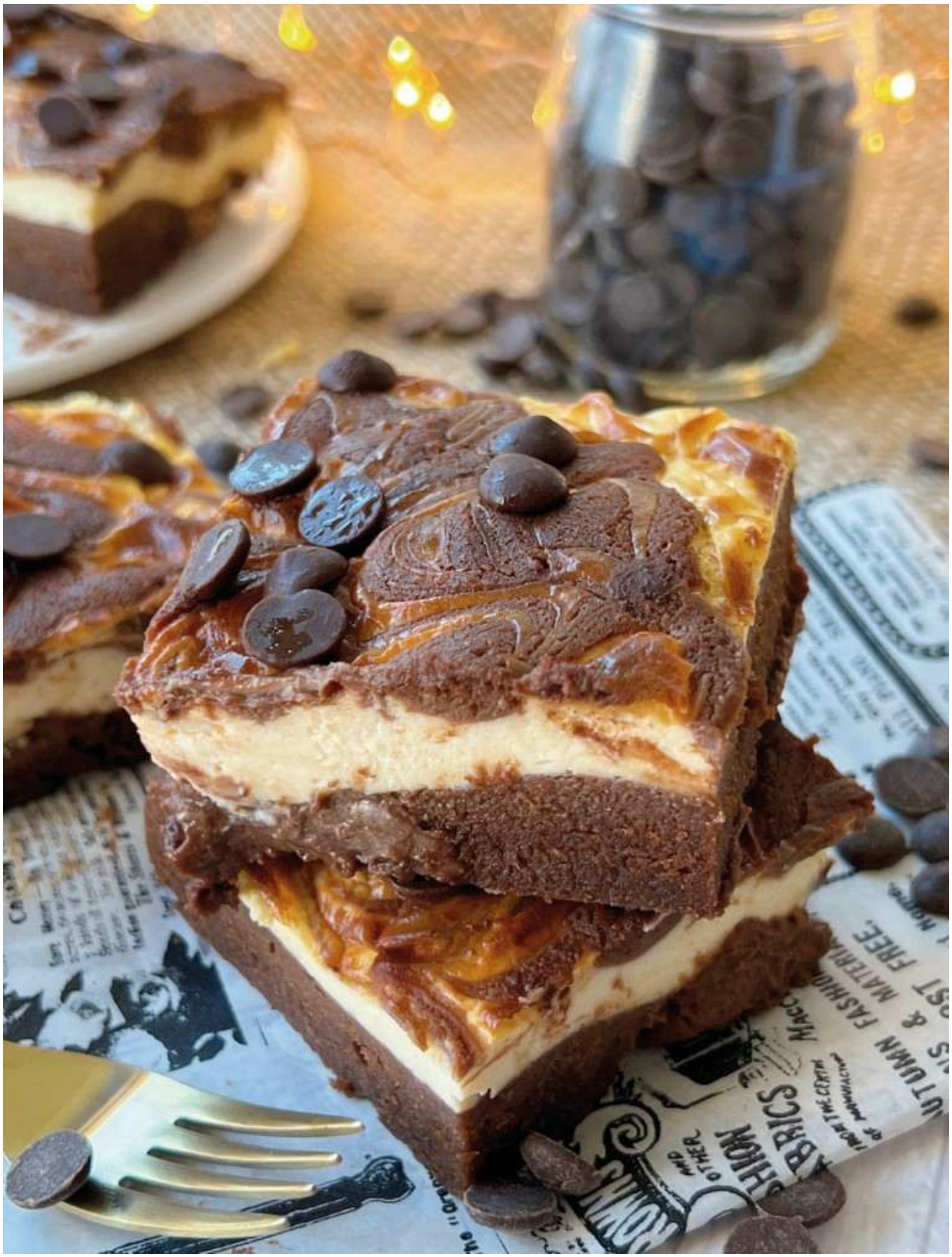
Forra el molde con papel vegetal para desmoldarlo más fácilmente.

****

Ten en cuenta que la capa de queso acaba de cuajarse mientras se enfría. No tengas miedo de que esté algo temblorosa al sacarla.

****

El queso crema de la tarta se mezcla mejor si está templado. Dale un toque de microondas.



4 rosquillas


160 °C · 20 MIN


180 °C · 20 MIN

Rosquillas rayadas

LAS ROSQUILLAS SON SIEMPRE UNA BUENA OPCIÓN,

más todavía cuando vienen cargadas de doble chocolate y quedan tan ricas como estas.

INGREDIENTES
1 huevo
100 g de chocolate para la cobertura sin azúcar
50 g de harina de avena
50 g de yogur natural
30 g de eritritol
10 ml de aceite de coco o de oliva suave
5 g de polvo de hornear
5 g de cacao en polvo
1 cucharada de esencia de vainilla

ELABORACIÓN

Mezcla en un bol todos los ingredientes, excepto el cacao en polvo y el chocolate para la cobertura. Bate hasta obtener una masa suave y sin grumos. Divide en dos y añade a una de las partes el cacao en polvo.

Rellena los moldes para rosquillas alternando ambas masas. Coloca una cucharada de cada una para darle efecto marmolado.

Mete en la airfryer y cuando estén listos deja enfriar 10 minutos antes de desmoldar para que no se rompan.

Derrite el chocolate en el microondas, en intervalos de 30 segundos, para evitar que se te queme.

Cuando las rosquillas estén completamente frías, cúbrelas con el chocolate y añade la decoración rayada en el otro chocolate. Reserva 15 minutos en la nevera para que la cobertura se endurezca.

MIS TIPS

El chocolate para la cobertura puede ser blanco, negro o ambos.

****

Existen moldes para rosquillas de airfryer, básicamente son los mismos que usas en el horno, pero algo más pequeños. Suelen ser de cuatro en vez de ocho. Un truco es dividir tu propio molde cortándolo por la mitad.

****

Usa molde de silicona para que te sea más fácil desmoldar las rosquillas.

****

Si el chocolate de la cobertura te resulta muy espeso, añade una cucharadita de aceite de coco para que quede más fluido.



6

160 °C · 25 MIN

180 °C · 30 MIN

Tarta de queso de la viña

Si tuviera que quedarme con un solo postre en el mundo, sin duda sería con esta tarta de queso.
ES MI FAVORITA POR LA TEXTURA TAN CREMOSA QUE TIENE.

INGREDIENTES
3 huevos
400 g de queso crema light
200 ml de nata para montar
60 g de eritritol
20 g de harina de avena o trigo integral
1 cucharadita de esencia de vainilla

ELABORACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un bol, dejando para el final los huevos. Bate preferiblemente a mano, con unas varillas, para evitar meter demasiado aire a la masa y que se hunda al sacarla de la airfryer.

Añade los huevos de uno en uno, batiendo uno antes de añadir el siguiente.

Cubre un molde de 16 centímetros con papel vegetal y vierte la masa. Cocina la tarta en la airfryer y déjala enfriar a temperatura ambiente antes de reservarla al menos 2 horas en la nevera.



MIS TIPS

Para colocar el papel vegetal en el molde es más fácil que lo mojes. Luego arrúgalo formando una bola y al estirarlo notarás que es mucho más manejable y que se adapta al molde perfectamente.

****

A los 15 minutos de airfryer, ábrela y corta con un cuchillo la superficie de la tarta para que se haga bien por dentro.

****

Si quieres que la tarta te quede más densa, deja 5 minutos más en la airfryer o 10 en el horno. Ten en cuenta que siempre tiene que salir con el centro algo tembloroso y terminará de cuajar una vez se enfríe.

****

Te recomiendo hacerla de un día para otro. El sabor es mucho más intenso.



6 napolitanas

160 °C · 15 MIN

180 °C · 15 MIN

Napolitanas de chocolate

PARA MÍ ES SINÓNIMO DE MERIENDA CUANDO ERA PEQUE.

Me encantaban y siguen haciéndolo. Por eso comparto mi receta contigo de una versión mucho más sencilla y saludable que las originales. El peligro está cuando descubras lo rápidas que se hacen.

INGREDIENTES
1 hoja de hojaldre rectangular
60 g de chocolate en tiras (unas 6 tiras)
1 huevo
Almendras en cubitos

ELABORACIÓN

Extiende la hoja de hojaldre y córtala haciendo rectángulos. De una deberán salirte seis. Corta primero por la mitad y luego cada mitad en tres.

Coloca una tira de chocolate en el centro de cada rectángulo. Dobla uno de los lados cubriendo el chocolate y luego el otro de forma que quede por encima. Dale la vuelta para evitar que se abra durante el horneado.

Pincela con huevo batido y añade las almendras por encima.



MIS TIPS

La clave para hacerlas saludables es elegir una buena masa de hojaldre. Fíjate en los ingredientes, prioriza la que lleve mantequilla por encima de grasas vegetales y evita la que tiene una larga lista de ingredientes.

****

Para las tiras de chocolate, en vez de cortar la tableta en las típicas onzas, ya marcadas, prueba a hacer tiras.

****

Yo he usado una rejilla como accesorio para la airfryer, de esta forma las napolitanas se hacen también por debajo.

****

Prueba a hacerlas saladas, con queso y pavo, por ejemplo.



5 rolls


170 °C · 15 MIN


190 °C · 20 MIN

Rolls de crema de cacao y avellanas

Una de las recetas que me traje de un viaje a Estados Unidos.
NO HAY NADA QUE SE IGUALE A UNOS ROLLS.
Aunque los tradicionales llevan canela, todo sienta mejor con chocolate, ¿verdad? No es una receta rápida, pero te prometo que merece mucho la pena.

INGREDIENTES
150 g de harina de fuerza
80 ml de leche templada
50 g de crema de cacao y avellanas
50 g de eritritol
40 g de chips de chocolate
30 g de mantequilla a temperatura ambiente
3 g de levadura fresca (o 5 g de levadura de panadería)
1 yema de huevo

ELABORACIÓN

Disuelve la levadura en la leche templada con una cucharadita de eritritol y déjala reposar 10 minutos.

Mezcla en un bol la harina, la yema de huevo y el eritritol. Vierte la leche con levadura una vez haya reposado y bate con unas varillas hasta que todo esté integrado y suave.

Incorpora la mantequilla y sigue mezclando con las manos. Deberás hacerlo hasta que la masa esté lisa y no se te pegue. Agrega los chips de chocolate, colócala en un bol y cubre con film transparente. Deja levar 2 horas, hasta que doble de tamaño.

Estira con un rodillo y dale forma rectangular. Añade una fina capa de crema de cacao y avellanas y enrolla la masa desde el lado más corto. Corta en cinco partes y coloca en un molde o bandeja de cristal. Deja levar tapado 30 minutos más. Mete en la airfryer y añade el topping que prefieras.



MIS TIPS

Asegúrate de que la levadura fresca o de panadería no se encuentra caducada. Es un error muy común y la masa no leva.

****

Puedes sustituir la harina de fuerza por una de trigo integral, aunque perderá un poquito la textura.

****

Úntate las manos de mantequilla para que te sea más sencillo amasar.

****

Deja la masa preparada la noche anterior. Justo cuando formes los rollos y los coloques en el molde, cúbrelos con film transparente y déjalos en la nevera un máximo de 12 horas. A la mañana siguiente sácalos y deja a temperatura ambiente un par de horas antes de meterlos en la airfryer.



6 magdalenas

 160 °C · 15 MIN

 180 °C · 20 MIN

Minimagdalenas con chips de chocolate

Para darte el gustazo
CON UNA RECETA RÁPIDA Y DELICIOSA.

INGREDIENTES
50 ml de leche
50 g de harina de avena
30 g de eritritol
30 g de chocolate negro (opcional)
20 g de chips de chocolate
10 g de harina de almendra
5 g de polvo de hornear
1 cucharada de esencia de vainilla
1 huevo
½ plátano maduro

ELABORACIÓN

Mezcla la leche, la yema, la vainilla, el eritritol y el plátano machacado en un bol. Añade la harina de avena con la de almendra y el polvo de hornear e integra con ayuda de unas varillas hasta que se te quede una masa suave. Agrega por último los chips de chocolate.

Rellena con la masa tres cuartas parte de unos moldes para magdalenas y mete en la airfryer.

Espera unos 10 minutos a que se enfríen para desmoldar y cúbrelas entonces si quieres con chocolate derretido.



MIS TIPS

Puedes sustituir el plátano por 50 gramos de puré de manzana, calabaza asada o boniato asado.

****

Ten en cuenta que las magdalenas van a crecer de una forma algo irregular si las haces en la airfryer. Puedes cortarlas por arriba para dejarlas rectas o añadir el topping directamente.



 3

 170 °C · 55 MIN (en intervalos de 15 min)

 800 W · 15 MIN (en intervalos de 5 min)

Arroz con leche

¿QUIÉN SE RESISTE A UN ARROZ CON LECHE SUPERCREMOSO?

Si eres de los que aman este postre de los de toda la vida, pero siempre te da pereza hacerlo casero, tengo la solución.

INGREDIENTES
300 ml de leche
90 g de arroz bomba
50 g de eritritol o 5 dátiles
1 rama de canela
1 tira de piel de limón
Canela en polvo

ELABORACIÓN

Vierte en un bol de cristal todos los ingredientes, y mezcla.

Mete en la airfryer y remueve entre los intervalos. Cuando esté listo deja que se enfríe y espese durante 10 minutos, retira la rama de canela y la tira de piel de limón y espolvorea con canela en polvo.



MIS TIPS

Cuidado con la piel de limón, evita añadir la parte blanca, puesto que le aportará acidez.

****

Puedes hacerlo vegano añadiendo bebida vegetal en vez de leche.



 1

 170 °C · 10 MIN

 800 W · 4 MIN

Bizcocho proteico sin harina

El *snack* proteico perfecto si quieres un postre dulce y bajo en calorías.

INGREDIENTES
40 g de almendras trituradas
30 g de eritritol
20 g de chips de chocolate
5 g de polvo de hornear
1 huevo
1 yogur griego
1 cucharadita de esencia de vainilla

ELABORACIÓN

Bate todos los ingredientes dejando para el final los chips de chocolate. Intégralos cuando tengas una masa suave y sin grumos. Vierte en el molde y cocina en la airfryer.

Deja que enfríe unos minutos antes de desmoldar.



MIS TIPS

Puedes sustituir la harina de almendra por proteína en polvo de cualquier sabor y usar edulcorante líquido.

****

Hazlo en una taza o en un molde de cristal de unos 10 centímetros aproximadamente.

 4

 160 °C · 40 MIN

 180 °C · 50 MIN

Delice XL

A más de uno este bizcochito le va a traer recuerdos de la infancia, al menos a mí me recuerda a mis meriendas especiales, cuando podía elegir entre toda esa bollería que aparecía en el supermercado y siempre me decantaba por este. La receta que te dejo por aquí es infinitamente más saludable y va a encantar tanto a los peques de la casa como a los que no lo son tanto.

INGREDIENTES

140 ml de leche
120 g de harina de avena
120 g de yogur
60 g de eritritol
40 g de mantequilla de avellanas
20 g de cacao en polvo
15 g de polvo de hornear
2 huevos

Relleno

100 g de nata
70 g de chocolate negro
20 g de proteína de vanilla

ELABORACIÓN

Bate los huevos con el eritritol, la leche, el yogur y la mantequilla de avellanas. Cuando lo tengas todo integrado, añade los ingredientes secos: la harina de avena, el cacao en polvo y el polvo de hornear. Tienes que conseguir una masa suave y sin grumos.

Vierte en un molde rectangular de 20 x 15 centímetros y mételo en la airfryer.

Espera a que se enfríe por completo antes de cortar por la mitad de forma longitudinal.

Mientras tanto, bate la nata con la proteína de vainilla del relleno hasta que esté montada.

Rellena el bizcocho con esta crema, a modo de sándwich.

Derrite el chocolate negro en el microondas a intervalos de 30 segundos para evitar que se queme y vierte sobre el bizcocho. Reserva 10 minutos en la nevera para que la cobertura se endurezca.



MIS TIPS

Puedes usar leche vegetal y yogur griego o yogur vegetal. En caso de que uses vegetal, te recomiendo el de soja o coco.

****

La mantequilla de avellanas puedes comprarla ya hecha o hacerla casera, triturando avellanas tostadas en una procesadora.

****

Si no tienes proteína en casa, sustituye por la misma cantidad de leche en polvo y añade 20 gramos de eritritol.


délice

 4 cinnamon toast rolls

 200 °C · 5 MIN

 5 MIN POR CADA LADO

Cinnamon toast rolls

Un desayuno con mucha canela, original y sencillo. Podríamos decir que es un híbrido de rollitos de canela con tostadas francesas.

INGREDIENTES
6 rebanadas de pan integral
50 ml de leche
30 g de eritritol
10 g de mantequilla
1 cucharada de canela
2 huevos

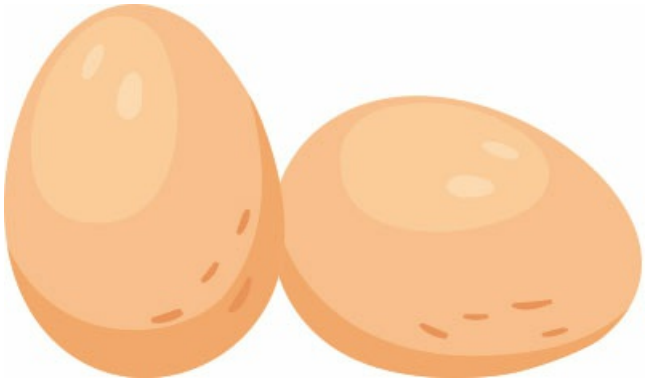
ELABORACIÓN

Aplana las rebanadas de pan con un rodillo hasta que queden finas.

Usa mantequilla a temperatura ambiente y extiende sobre cada rebanada. Añade el eritritol y la canela. Enrolla, empezando por el extremo largo, hasta formar un rollo.

Bate en un bol los huevos y añade leche. Cuando esté todo mezclado, sumerge los rollos. Asegúrate de que están bien cubiertos y de que no se abren.

Mete en la airfryer, pincelando con un poco de mantequilla derretida o usándola en la sartén. Cocina hasta que estén dorados por fuera.



MIS TIPS

Puedes sustituir la mantequilla del relleno por puré de manzana.

****

Puedes usar el endulzante que prefieras.



4

150 °C · 30 MIN

180 °C · 30 MIN

Banana bread

EL PLÁTANO LE APORTA UNA TEXTURA ÚNICA A ESTE POSTRE.

De origen americano, es la receta perfecta cuando tienes un par de plátanos demasiado maduros poniéndote ojitos.

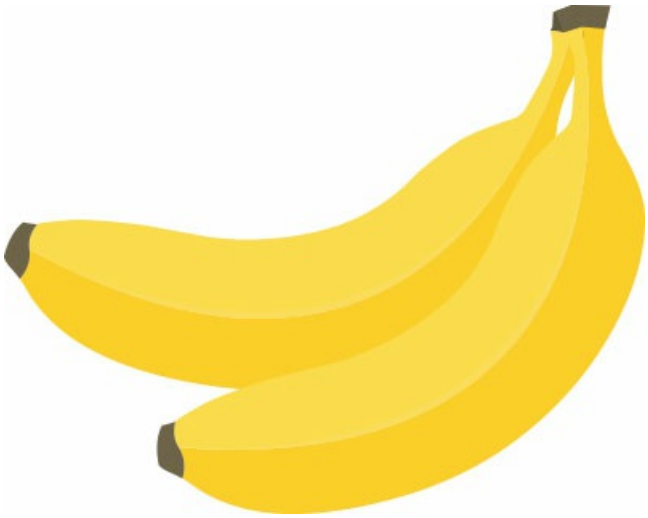
INGREDIENTES
2 plátanos muy maduros
1 huevo
100 g de harina de avena
40 g de eritritol o 6 dátiles
30 g de aceite de oliva o coco
20 g de chips de chocolate negro
10 g de polvo de hornear
1 cucharada de esencia de vainilla
1 cucharada de canela

ELABORACIÓN

Machaca los plátanos con un tenedor hasta convertirlos en puré. Añade el eritritol, el huevo, el aceite de oliva y la esencia de vainilla. Bate con unas varillas hasta que esté todo integrado.

Incorpora la harina de avena con la canela y el polvo de hornear, y remueve hasta que todo esté bien mezclado. Agrega ahora los chips de chocolate, vierte en un molde cuadrado de 10 centímetros de lado y mete en la airfryer.

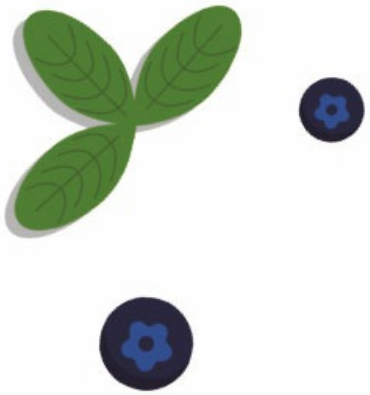
Comprueba que está bien hecho pinchando con un palito de madera y sacándolo con algunas miguitas, pero no húmedo.



MIS TIPS

Si no tienes plátanos maduros, pero te apetece hacerlo, puedes meterlos 1 minuto al microondas para madurarlos más rápido.





Mis recetas con airfryer
Sara Conde

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la cubierta: © Planeta Arte & Diseño
Diseño de maqueta: © María Pitironte
Fotografías del interior: © Sara Conde

© Sara Conde, 2022
© Editorial Planeta, S. A., 2022
Espasa, sello editorial de Ediciones Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: **sugerencias@espasa.es**

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2022

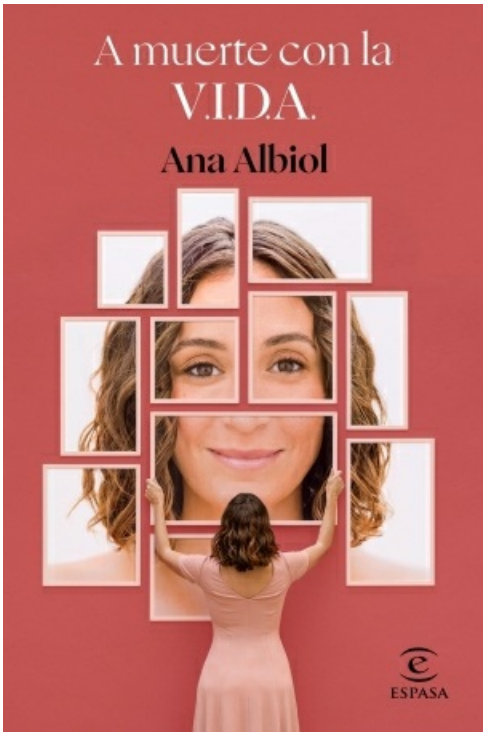
ISBN: 978-84-670-6619-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!



A muerte con la V.I.D.A.

Albiol, Ana
9788467066531
304 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿Hay mayor sufrimiento que vivir una V.I.D.A. que no quieres? «Estoy totalmente perdida. No sé quién soy, a dónde voy, ni qué quiero hacer. Tonta sería si pasara por alto las resistencias que me estoy encontrando. Ya nos entendemos y lo he pillado. Por aquí no es. Renuncio a todos mis planes, me rindo y me abro a cualquier alternativa que me ofrezca la V.I.D.A.». Así recé, necesitaba ayuda, mirar dentro de mí con honestidad, porque en ninguno de los caminos que había elegido yo misma había hallado la libertad y plenitud que buscaba. Ansiaba sentirme libre, cambiar y descubrir mis propias respuestas. Para conseguirlo he soltado, saltado y confiado para encontrar la libertad que soñé y seguiré haciéndolo. Cambiaré de vida tantas veces como sea necesario para seguir siendo libre y vivir la V.I.D.A. a muerte. ¿Y tú?

Cómpralo y empieza a leer



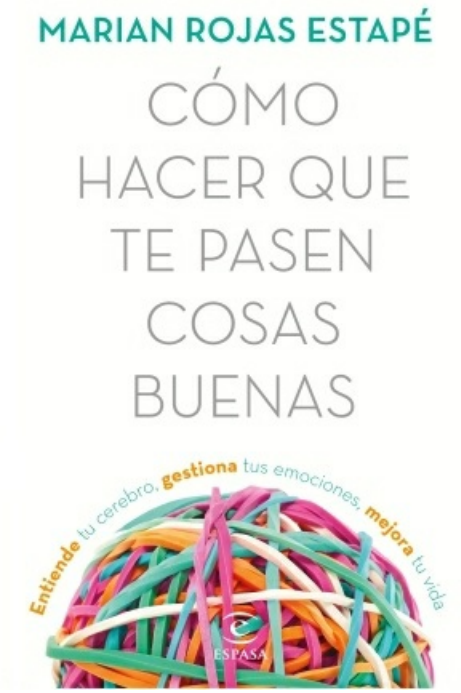
15 momentos extraordinarios de la historia de España

Puy du Fou
9788467065756
272 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

La españa visigoda; la invasión musulmana y la Reconquista; el destierro del Cid y la conquista de Valencia; la España de las tres culturas, cristiana, judia y árabe; el viaje de Colón y el descubrimiento de América; el Imperio español; los corrales de comedias, Lope de Vega y el Siglo de Oro de la literatura española; la guerra de la Independencia, la Guerra Civil… son momentos extraordinarios de nuestra historia que se recrean en los espectáculos de Puy du Fou. Este libro invita al lector a conocer la historia que hay detrás de cada escena, tan emocionante como real.

Cómpralo y empieza a leer



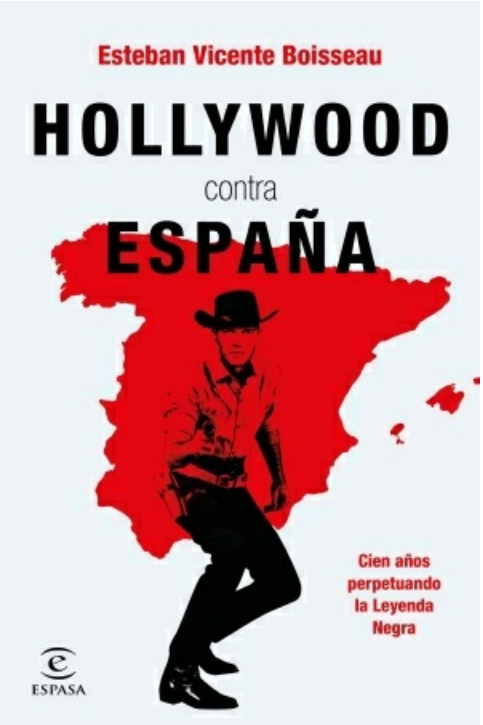
Cómo hacer que te pasen cosas buenas

Rojas Estapé, Marian
9788467053982
232 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Uniendo el punto de vista científico, psicológico y humano, la autora nos ofrece una reflexión profunda, salpicada de útiles consejos y con vocación eminentemente didáctica, acerca de la aplicación de nuestras propias capacidades al empeño de procurarnos una existencia plena y feliz: conocer y optimizar determinadas zonas del cerebro, fijar metas y objetivos en la vida, ejercitar la voluntad, poner en marcha la inteligencia emocional, desarrollar la asertividad, evitar el exceso de autocrítica y autoexigencia, reivindicar el papel del optimismo…

Cómpralo y empieza a leer



Hollywood contra España

Vicente Boisseau, Esteban
9788467066548
560 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

El cine bélico surgió en 1898 con motivo de la guerra que Estados Unidos provocó contra España. La prensa, los cineastas y los políticos justificaron esa agresión recurriendo a los clichés de la Leyenda Negra, que ha sido utilizada por Hollywood y el cine británico para perpetuar la vindicación de los continuos ataques anglosajones a España durante siglos para arrebatarle dominios y riquezas. Hollywood contra España profundiza en esa utilización «negroleyendista» de la imagen, desde los grabados del siglo xvi hasta las películas de cine y televisión, los documentales, los cómics o los videojuegos. Grandes éxitos de compañías de Hollywood, como Disney, incluyen estereotipos sobre España tales como conquistadores, inquisidores, galeones atacados por piratas, la fiesta, el flamenco y los toros. Es recurrente la imagen de una España católica, fanática, cruel y atrasada cultural y científicamente que se contrapone al mundo anglosajón, al francés, al flamenco, a los judíos, a Al-Ándalus y a las civilizaciones indígenas

americanas, menoscabando sistemáticamente los éxitos de la ciencia española, la amplia actividad protectora de la Corona de España y de la Iglesia en favor de los indios o el importante papel hispano en la lucha por la independencia de las colonias angloamericanas y para derrotar a los ejércitos napoleónicos. Ese enfoque antihispano repleto de lugares comunes ha sido difundido en célebres sagas fílmicas como Indiana Jones, Piratas del Caribe, Misión Imposible y Harry Potter, en famosas franquicias de videojuegos trasladadas al cine como Tomb Raider, Assassin's Creed y Uncharted y en populares series televisivas como Los Simpson. Y lo más grave es que todavía pervive en muchas naciones y en una parte de la sociedad española.

Cómpralo y empieza a leer



Encuentra tu persona vitamina

Rojas Estapé, Marian
9788467062694
300 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿Por qué hay personas que nos hacen sufrir tanto y otras que nos generan confianza y cuya sola presencia nos reconforta? ¿Por qué hay gente que tiene tendencia a establecer relaciones complicadas y dolorosas? ¿Amamos como nos amaron? ¿Hay «algo» bioquímico detrás de la confianza, el apego y el amor? ¿Cómo podemos acertar a la hora de elegir pareja? Estamos diseñados para vivir en familia y en sociedad, relacionarnos y querernos. Nuestra felicidad va a depender en gran medida de la capacidad que tengamos para mantener buenas relaciones con aquellos que nos rodean. Muchos, hoy en día, arrastramos heridas emocionales que nos impiden conectar de forma sana con el entorno. Encuentra tu persona vitamina te ayudará a comprender el vínculo con tus padres, tus hijos, tu pareja, tus amigos y tus compañeros de trabajo a la vez que entiendes tu historia emocional. Porque cuando uno se comprende, se siente aliviado. La doctora Marian Rojas Estapé te acerca al apego, a la infancia y al amor desde un punto de vista

científico, psicológico y humano, y te habla de una hormona fundamental, la oxitocina. Un libro que te impulsa a encontrar personas vitamina, aquellas que sacan lo mejor de ti, te inspiran, te apoyan y con ello mejoran tu sistema inmune.

Cómpralo y empieza a leer