

Tabla de tiempos y temperaturas en airfryer

PDF A4 imprimible · Rangos realistas por alimento · Con recordatorio de agitar/voltear

Cómo usarla (en 20 segundos): 1) empieza por el mínimo del rango, 2) si apilas o llenas mucho, añade **+3–6 min**, 3) agita/voltea a mitad, 4) en piezas gruesas manda el grosor (mejor sonda si dudas).

Nota: tabla orientativa para airfryers domésticas. No sustituye la seguridad alimentaria. En aves (pollo/pavo), si dudas, comprueba el punto en el centro con sonda.

Patatas y snacks

Alimento	Corte/cantidad	Temp.	Tiempo	Agitar/voltear	Notas
Patatas congela	300–500 g (una cap)	a) 200 °C	14–20 min	Agitar (mitad)	Si se amontonan: +3–6 min.
Patata casera	Bastón fino/medio	190–200 °C	18–28 min	Agitar (2 veces)	Seca bien; 1 cdta de aceite ayuda.
Nuggets	Congelados (una ca)	pa)200 °C	10–14 min	Agitar	Si son grandes, usa el rango alto.
Aros de cebolla	Congelados (una ca)	pa)200 °C	8–12 min	Agitar	Dorado uniforme con agitado suave.
Croquetas	8–12 uds (una capa)	200 °C	10–14 min	Agitar	Si son caseras muy frías: +2–3 min.

Pollo

Alimento	Corte/cantidad	Temp.	Tiempo	Agitar/voltear	Notas
Alitas	10–14 uds (sin apila)	r) 200 °C	18–26 min	Agitar/voltear	Extra crujiente: +2–3 min finales.
Muslos/contram	uTsalomsaño medio	190–200 °C	22–32 min	Voltear	Usa sonda si dudas (centro).
Pechuga	Filete grueso / trozo	180–190 °C	12–18 min	Opcional	Mejor menos temp. para no resecar.
Tiras de pollo	Tipo fingers	200 °C	10–14 min	Agitar	En una capa para dorado uniforme.

Carnes

Alimento	Corte/cantidad	Temp.	Tiempo	Agitar/voltear	Notas
Hamburguesa	120–200 g	190–200 °C	10–14 min	Voltear	Carne picada: mejor bien hecha si no
Salchichas	4–6 uds	190 °C	10–14 min	Voltear	Pincha una: sin zona cruda.
Costillas	Porción pequeña	180 °C	20–30 min	Voltear	Si son gruesas: baja temp. y sube tiem
Filete	1–2 cm grosor	200 °C	7–12 min	Voltear	Depende del punto y grosor.

Pescado

Alimento	Corte/cantidad	Temp.	Tiempo	Agitar/voltear	Notas
Salmón	Lomo 2–3 cm	180 °C	10–14 min	No	Si es muy grueso: +2–4 min.
Merluza/bacala	oLomo	180 °C	10–16 min	No	Un poco de aceite evita sequedad.
Gambas	Peladas	190 °C	6–9 min	Agitar	No te pases: se vuelven gomosas.
Calamares	Aros rebozados	200 °C	8–12 min	Agitar	Una capa; si apilas, +2–4 min.

Verduras

Alimento	Corte/cantidad	Temp.	Tiempo	Agitar/voltear	Notas
Brócoli	Floretes	190–200 °C	8–14 min	Agitar	Una capa: dorado rápido.
Coliflor	Floretes	190–200 °C	10–18 min	Agitar	Más grande = rango alto.
Zanahoria	Palitos	190 °C	12–18 min	Agitar	Más fina = menos tiempo.
Zanahoria chips	Láminas finas	190–200 °C	10–16 min	Agitar suave	Vigila al final: se pasan rápido.
Espárragos	Trigueros	180–190 °C	7–11 min	Opcional	Si son gordos: +2–3 min.
Judías verdes	Enteras	190–200 °C	7–11 min	Agitar	Agitar mejora el dorado.
Pimiento	Tiras	190 °C	10–14 min	Opcional	Para “asado”, usa rango alto.
Calabacín	Rodajas/medallones	190 °C	10–16 min	Voltear	Rodaja gruesa: rango alto.

Recalentar y varios

Alimento	Corte/cantidad	Temp.	Tiempo	Agitar/voltear	Notas
Tostadas / pan	Rebanada	180 °C	3–6 min	No	Vigila: tuesta de golpe al final.
Panecillos	2–4 uds	180 °C	5–9 min	No	Perfecto para “revivir” pan.
Pizza	1–2 porciones	160–170 °C	4–7 min	No	Crujiente sin resecer.
Empanadas / fri	1 oUsna capa	170–180 °C	4–8 min	Opcional	Si estaban muy fríos: +2 min.
Lasaña (porción))1 porción	160 °C	10–16 min	No	Cubre con papel perforado si se dora