

RECOMENDACIONES CLAVE

≤ 195°C

Evita el modo MAX y los programas que superen 195°C

Usa poco aceite para mejor textura



CONSEJOS CLAVE

Precalienta 3-5 min

No sobrecargues la cesta

Agita / Voltea a la mitad del tiempo

Rocía un poco de aceite para mejor dorado



PATATAS & SNACKS

ALIMENTO	CANTIDAD	TEMP.	TIEMPO
Patatas frescas (corte fino)	300 g	180°C	14-18 min
Patatas gajo	300 g	185°C	18-22 min
Patatas congeladas	300 g	190°C	10-15 min
Aros de cebolla	200 g	190°C	8-10 min
Tater tots	300 g	190°C	12-15 min



CARNES & PROTEÍNAS

ALIMENTO	CANTIDAD	TEMP.	TIEMPO
Alitas de pollo	500 g	190°C	18-22 min
Muslos de pollo	500 g	185°C	25-30 min
Pechuga de pollo (150-200 g)	180 g	180°C	14-18 min
Hamburguesa (150 g)	180 g	180°C	10-12 min
Costillas BBQ	500 g	180°C	25-30 min



PESCADOS & MARISCOS

ALIMENTO	CANTIDAD	TEMPO
Salmón (2-3 cm)	180 g	8-10 min
Bacalao	180 g	10-12 min
Gambas	180 g	6-8 min
Calamares	190 g	8-10 min



VERDURAS

ALIMENTO	CANTIDAD	TEMP.	TIEMPO
Brócoli	300 g	180°C	10-12 min
Zanahoria	300 g	185°C	12-15 min
Calabacín	300 g	180°C	10-12 min
Espárragos	200 g	180°C	8-10 min
Boniato	300 g	190°C	15-20 min



CONGELADOS & RÁPIDOS

ALIMENTO	CANTIDAD	TIEMPO
Pizza pequeña	1 ud	6-8 min
Croquetas	200 g	8-10 min
Empanadillas	190 g	10-12 min
Palitos de queso	180 g	6-8 min
Nuggets de pollo	200 g	8-10 min



POSTRES

ALIMENTO	CANTIDAD	TEMP.	TIEMPO
Brownie	1 porción	160°C	12-15 min
Galletas	1 tanda	170°C	8-10 min
Muffins / Cupcakes	1 tanda	170°C	10-12 min
Manzana asada	1 ud	180°C	12-15 min
Plátano con canela	1-2 uds	180°C	8-10 min



RECALENTAR

ALIMENTO	CANTIDAD	TEMP.	TIEMPO
Pizza	1-2 porciones	180°C	3-5 min
Pollo	1-2 porciones	180°C	6-8 min
Arroz (en recipiente)	1 porción	160°C	5-7 min
Patatas fritas	1 ración	180°C	3-5 min
Verduras	1 ración	160°C	4-6 min



REGLAS DE ORO

- ✓ No superar habitualmente 195°C.
- ✓ Cocina en una sola capa para un resultado uniforme.
- ✓ Agita o voltea los alimentos a la mitad del tiempo.
- ✓ Precalienta la freidora 3-5 minutos.
- ✓ Usa poco aceite: solo lo necesario para dorar.
- ✓ Limpia la cesta regularmente para mayor eficiencia.



COCINA MÁS SALUDABLE
RÁPIDO, FÁCIL Y DELICIOSO

★ ★ TU GUÍA DEFINITIVA ★ ★
PARA SACAR EL MÁXIMO A TU AIRFRYER

