

FLAMA®

As melhores Receitas para Air Fryer

LIVRO DE RECEITAS

Dicas rápidas, funções práticas, e como escolher a Air Fryer ideal.



MENUS

Rápidos e Saudáveis





INTRODUÇÃO

01. Dicas FLAMA
02. Pequeno Almoço e Snacks
03. Entradas
04. Receitas de Peixe
05. Receitas de Carne
06. Vegetariano / Acompanhamentos
07. Sobremesas

RECEITAS

01. Dicas FLAMA

- 13 Pão e Bolinhas
- 13 Croissants
- 14 Panquecas
- 14 Hambúrguer
- 15 Pizza
- 15 Alheira e Enchidos
- 16 Pataniscas
- 16 Rissóis e Croquetes
- 17 Tostas e Torradas
- 17 Ovos
- 18 Pipocas
- 18 Batatas Fritas

02. Pequeno Almoço e Snacks

- 21 Panquecas Fofas
- 22 Pão de Banana
- 23 Papas de Aveia
- 24 Maçã Assada com Iogurte e Granola
- 25 Scones
- 26 Manhãzitos com Pepitas de chocolate
- 27 Crispy Bagel

03. Entradas

- 29 Pão Recheado
- 30 Ovos Rotos
- 31 Cogumelos Recheados
- 32 Queijo Assado com Compota
- 33 Asinhas de Frango
- 34 Pão de Alho
- 35 Bites de Alheira Crocantes

04. Receitas de Peixe

- 37 Calamares
- 38 Pastéis de Bacalhau e Queijo
- 39 Salmão com Crosta de Broa
- 40 Folhado de Salmão
- 41 Bacalhau com Espinafres Económico
- 42 Dourada

- 43 Filetes de Pescada
- 44 Bacalhau Espiritual
- 45 ouradinhos Caseiros
- 46 Caldeirada de Chocos
- 47 Salmão com Legumes em papelote
- 48 Quiche de Camarão

05. Receitas de Carne

- 50 Peitos de Frango Recheados
- 51 Lombo de Porco com Maionese
- 52 Carré de Borrego
- 53 Picanha
- 54 Lasanha
- 55 Panados de Frango
- 56 Nuggets de Frango
- 57 Frango com Amêndoa
- 58 Rolo de Carne
- 59 Frango com Legumes
- 60 Quiche no Wrap
- 61 Bitoque

06. Vegetariano / Acompanhamentos

- 63 Pataniscas de Curgete e Milho
- 64 Feta Pasta
- 65 Chips
- 66 Batatas Bravas
- 67 Cogumelos à Bulhão Pato
- 68 Gnocchis com Ricotta
- 69 Palitos de Legumes

07. Sobremesas

- 71 Donuts
- 72 Churros
- 73 Brownies
- 74 Fritos de Maçã
- 75 Rabanadas
- 76 Pão de Ló Cremoso
- 77 Cheesecake Americano



UMA NOVA ERA DE AIR FRYERS



FAMILYHUB



*Testes efetuados com batatas fritas utilizando pré-programas da Air Fryer, em comparação com um forno convencional.

10 Dicas essenciais para a sua Air Fryer

01.

Escolher bem!

Se escolher a Air Fryer pode ser difícil, escolher este ebook começa por ser a escolha acertada para o sucesso das receitas na sua fritadeira. Opte por modelo adequado às suas necessidades tendo em conta a capacidade (4 pessoas, sugerimos capacidade acima de 7,5L). Veja a facilidade de abrir e fechar, assim como a qualidade dos materiais e a facilidade de limpeza.

02.

Preaquecimento... Sim ou Não?

Regra geral, uma Air Fryer não necessita de aquecimento. Estes equipamentos aquecem muito rápido e com a ventilação que têm conseguem distribuir facilmente e uniformemente o calor. Recomendamos sempre que veja ao manual de instruções e também as recomendações de programas automáticos.

STEAKMASTER



SPACESAVER



MULTIFLEX



03.

Tempo e Temperatura

Adeque o tempo e a temperatura aos seus alimentos e consoante o seu modelo. As fritadeiras sem óleo, regra geral, são acompanhadas com a informação de tempo e temperatura para cozinhar os alimentos. Ajuste, teste e adapte as nossas receitas.

04.

Óleo, Azeite ou Nenhum?

É raríssimo utilizar algum deles!

Óleo muitas vezes pode ser usado em spray por cima de panados caseiros para dar algum brilho e crocância.

Azeite utilizo no caso da caldeirada ou pernas de frango, porque utilizamos a Air Fryer como um "fogão e forno" ao mesmo tempo.

Ajuste consoante as nossas receitas e veja as dicas nas nossas receitas.

05.

Não sobrecarregue a cuba

Este é um erro bem comum, quando se utiliza estes equipamentos pela primeira vez, quando se pretende acelerar o processo de confeção dos alimentos.

Disponha bem os alimentos na cuba para que o ar quente possa circular livremente e evite colocar alimentos por cima uns dos outros.

06.

Agitar e acompanhar os alimentos durante a cozedura

Tal como em qualquer cozinhado, acompanhe o processo de cozedura.

No caso das batatas fritas por exemplo, agite bem a meio do tempo. E no caso das rabanadas ou panados, pode ficar melhor se virar a meio.

10 Dicas essenciais para a sua Air Fryer

07.

Limpeza

Tal como o processo de confeção e as nossas receitas, o processo de limpeza é bastante simples. Em todos os modelos, a cuba e a grelha são antiaderentes e devemos lavar e limpar como um tacho.

08.

Formas, papel vegetal e acessórios

E se não me apetecer limpar?

Não limpe, porque nós temos solução para tudo.

Já existe papel vegetal à medida de cada cuba, assim como formas ou travessas que pode usar.

Contrariamente ao micro-ondas, onde não se pode colocar objetos metálicos, aqui na fritadeira sem óleo, pode colocar tudo o que colocaria num forno e que aguenta temperaturas elevadas.

09.

Proporções e excesso de água

O tamanho dos alimentos assim como o tempo de confeção dos mesmos, é algo que deve pensar na altura de criar as suas próprias receitas. Opte por partir os alimentos com o mesmo tamanho/proporções. A ordem em que se coloca os alimentos também faz a diferença, por exemplo (no caso dos ovos rotos pag. 23). Outro exemplo é no caso dos legumes, se quiser adicionar cenoura, batatas e curgete, opte por colocar antes as 2 primeiras e só depois a curgete - para garantir a perfeita confeção dos alimentos.

Para garantir a crocância dos alimentos, e para tornar o processo mais rápido, seque os alimentos antes de os colocar na fritadeira sem óleo.

10.

Confiança!

As fritadeiras sem óleo permitem cozinhar receitas de forma saudável e sem gordura, assim como testar novas receitas e ideias, porque são extremamente versáteis.

Comece por pratos simples, siga as dicas do ebook, ganhe confiança... Depois ganhe asas e voe nos seus pratos, e faça a família feliz!

Vamos descobrir **qual a melhor** Air Fryer para si?



UMA NOVA ERA DE AIR FRYERS

TECNOLOGIA **FAST HEAT**

FRIO

QUENTE



GRELHADOR S/ FUMOS
& AIR FRYER **SMARTPRO**

679FL



Função Grill sem Fumos

Grelha Grill: sela a carne com perfeição, assegurando uma distribuição de calor uniforme.



Função Air Fryer

Resultados mais saudáveis, sem abrir mão do sabor e textura.



Função PIZZA

Prepare pizzas deliciosas e crocantes em poucos minutos.



Dupla Resistência - 230°C

A 230°C, as nossas resistências superior e inferior garantem rapidez e crocância.

STEAKMASTER

PARA OS AMANTES
DE UM GRELHADOR PERFEITO



FORNO AIR FRYER
SMARTPRO

686FL



Multifuncional

Air Fryer + Forno em um só. Sabor e praticidade na sua cozinha.



3 Níveis confeitão

Prepare uma refeição completa de forma prática e rápida.



14 Programas

Refeições com um simples toque. Carne, Peixe, Legumes, entre outros.

FAMILYHUB

PARA QUEM GOSTA DE PREPARAR
UMA REFEIÇÃO COMPLETA



O prazer de uma alimentação **sem** **Culpas.**



AIR FRYER
SLIM DESIGN PRO

649FL



SLIM Design

Ocupa menos espaço na bancada da sua cozinha. Design com profundidade extra.



Painel Touch Led Realista

Ícones coloridos e intuitivos.



10 Programas

Refeições com um simples toque. Carne, Peixe, Legumes, entre outros.

SPACESAVER

MENOS ESPAÇO OCUPADO NA COZINHA, MAIS ESPAÇO PARA COZINHAR NO INTERIOR



AIR FRYER FLEX XXL
SMARTPRO

675FL



Cesto FLEX

Cesto com 5,5L + 5,5L. Versátil e com grande capacidade



Dual Technology

Resistências independentes com múltiplas combinações.



6 Programas

Refeições com um simples toque. Carne, Peixe, Legumes, entre outros.

MULTIFLEX

DEAL PARA REFEIÇÕES COM FAMÍLIA E AMIGOS





DICAS FLAMA

Funções rápidas e práticas

\ Pão e Bolinhas

Como Descongelar?

Para descongelar pão na air fryer, basta colocar e programar 5 mins a 180°C.

Como Cozinhar?

Para cozinhar pão congelado, basta colocar e programar 10 mins a 180°C.

Como fazer?

Para fazer pão pode usar a nossa receita de pão mais fácil do mundo.

2 Iogurtes naturais
3 Copos de farinha
Pitada de sal

Misturar tudo, fazer bolinhas e programar 12 mins a 180°C



\ Croissants

Como Descongelar?

Para descongelar croissants na air fryer, basta colocar e programar 2 mins a 180°C.

Como Cozinhar?

Para cozinhar croissants congelados, basta colocar e programar 15 mins a 180°C.

Como fazer?

Para fazer croissants pode usar a nossa dica e receita.

1 Massa folhada
Quadrados de chocolate
Gema de ovo

Partir a massa em triângulos, rechear e pincelar com gema. Programar 12 mins a 180°C.



\ Panquecas

Como Descongelar?

Para descongelar na air fryer, basta colocar e programar 2 mins a 180°C.

Como Cozinhar?

Para cozinhar panquecas, basta colocar e programar 8/10 mins a 180°C.

Como fazer?

Para fazer panquecas pode usar a nossa receita mais simples.

1 Banana

4 Colheres de flocos de aveia

1 Ovo

Misturar tudo, fazer panquecas e programar 6/8 mins a 180°C.



\ Hambúrguer

Como Descongelar?

Para descongelar e cozinhar na air fryer, basta colocar e programar 10 mins a 200°C.

Como Cozinhar?

Para cozinhar hambúrgueres frescos, basta colocar e programar 8/10 mins a 200°C.

Como fazer?

Aqui fica a sugestão.

Hambúrguer

Pão

Queijo, alface e tomate

A 2 mins do hamburguer estar cozinhado, colocar o queijo por cima e o pão na air fryer para tostar. Empratar e servir.



\ Pizza

Como Descongelar?

Para descongelar e cozinhar pizza na air fryer basta colocar e programar 10 mins a 180°C.

Como Cozinhar?

Para cozinhar pizza fresca basta colocar e programar 8 mins a 200°C.

Como fazer?

Para pizza no wrap, a mais simples e deliciosa, só precisa de:

Folha de wrap

Molho de tomate e orégãos

Queijo ralado e topping (fiambre, cogumelos, azeitonas)

Colocar tudo na folha de wrap, finalizar com queijo ralado e programar 5 mins a 200°C.



\ Alheira e Enchidos

Alheira

Picar a alheira ligeiramente com um garfo e colocar na air fryer com essa parte virada para cima. Programar 15mins a 200°C e a meio virar.

Chouriço

“Arretalhar” o chouriço com golpes fininhos, colocar e programar 12 mins a 200°C. (Se necessário a meio vire o chouriço).

Salsichas Frescas

Esta dica é maravilhosa, ficam crocantes e tão deliciosas que até parece que foram grelhadas. Só precisa de colocar as salsichas frescas na air fryer e programar 12/14 mins a 180°C.



\ Pataniscas

Como Descongelar?

Para descongelar e cozinhar pataniscas de compra na air fryer, basta colocar na cuba (pode pincelar com azeite ou spray) e programar 12 mins a 180°C.

Receita

Vamos precisar de:

3 Ovos

2 Colheres de farinha

Bacalhau desfiado

Salsa

Cebola

Sal, pimenta e pitada de caril

Como fazer?

Misturar todos os ingredientes numa taça até obter uma consistência homogénea e colocar na air fryer e programar 10 mins a 180°C



\ Rissóis e Croquetes

Rissóis

Para cozinhar rissóis de compra na air fryer basta programar 10 mins a 200°C.

Croquetes

Para cozinhar croquetes de compra na air fryer basta programar 8 mins a 200°C.

Panados

Para cozinhar panados de carne de compra na air fryer basta programar 10 mins a 200°C.

Filetes de Peixe

Para cozinhar filetes de peixe de compra na air fryer basta programar 8 mins a 200°C.



\ Tostas e Torradas

Torradas

Barrar manteiga no pão, colocar na air fryer e programar 4 mins a 180°C.

Croutons

Cortar as fatias de pão em cubinhos, temperar com azeite, orégãos e alho em pó. Colocar na air fryer e programar 6 mins a 180°C (a meio agitar).

Tostas

Colocar manteiga, queijo e fiambre no meio do pão. Barrar com manteiga por fora e programar 6 mins 200°C, virar a meio do tempo. Experimente com outros recheios, vai adorar.



\ Ovos

Escalfados

Colocar os ovos na air fryer e programar 6/7 mins a 180°C.

Retirar e colocar dentro duma taça de água com gelo e esperar 10 mins.

Estrelados

Colocar um fio de azeite numa frigideira pequena, tabuleiro de cerâmico ou mesmo na cuba da air fryer... Colocar o ovo e programar 5 mins a 180°C.

Omelete / Fritatta

Receita simples e incrível, misturar numa taça 4 ovos, cebola picada, salsa picada e atum. Envolver bem e colocar na air fryer forrada com papel vegetal. Programar 12 mins a 180°C. Experimente com os seus sabores preferidos. Não vai sobrar nada, prometemos!



\ Pipocas

Simples

Basta colocar o milho na air fryer e programar 8 mins a 200°C.

Servir simples ou com canela em pó.

Salgadas

Fazer os passos da receita anterior e finalizar com sal fino.

Doces

Começar por derreter 4 colheres de sopa açúcar mascavado e 2 colheres de sopa de óleo, envolver bem com o milho e programar 6 mins a 200°C. Agitar enquanto não abrir na totalidade.



\ Batatas Fritas

Pré-Fritas

Colocar as batatas congeladas, sem encher em demasia a cuba (pode colocar a gomas sobrepostas). Programar 15 mins a 200°C (ir agitando ao longo do processo).

Pré-fritas - Batata Doce

Seguir os mesmos passos das batatas pré-fritas finas, mas programar um total de 17 mins.

Caseiras

Corte as batatas em palitos, lave e seque bem. Envolver bem os palitos com 1 colher de sopa de óleo e coloque na cuba da air fryer. Programe 20 mins a 200°C. A meio agite. Tempere com sal fino e bom apetite!





ACESSO EXCLUSIVO

52 Receitas para Air Fryer

Veja como receber o
E-BOOK COMPLETO GRATUITAMENTE AQUI:

DESCARREGAR
E-BOOK



RECEITAS

Pequeno Almoço e Snacks



Panquecas Fofas



Ingredientes

- 4 Ovos
- 225 gr Farinha trigo ou espelta ou aveia
- 3 Colheres de sopa de açúcar de coco (ou açúcar mascavado ou mel)
- 50 gr Iogurte grego
- 1 Colher de café de fermento
- Gotas de aroma de baunilha (opcional)
- Sumo e raspa de laranja (opcional)

Passos

1. Numa taça, coloque os, o açúcar/adoçante, o iogurte, o sumo e a raspa de laranja e o aroma de baunilha, bata até obter uma consistência homogênea.
2. Junte a farinha e o fermento e envolva bem. (a massa convém ficar um pouco mais espessa).
3. Forre air fryer com papel vegetal e...
 - a. Coloque lado a lado, como faria numa frigideira
 - b. Coloque em forma de pancakes
 - c. Coloque 1 a 1, separada por pedaços de papel vegetal
4. Programe 6/8 mins a 180°C (acompanhe o processo e consoante a opção que escolheu, pode ter que "virar" a meio do tempo).
5. Sirva com mel ou xarope de ácer/agave e com a sua fruta preferida.

\ Pão de Banana



Ingredientes

- 2 Ovos
- 2 Bananas maduras
- 1 Maçã
- 2 Chávenas de farinha de amêndoa (ou farinha de aveia e arroz)
- 1/2 Chávena de mirtilos (opcional)
- 1 Colher de sopa de óleo de coco ou azeite
- 1/2 Chávena de bebida vegetal
- 1 Pitada de sal
- 2 Colheres de chá de fermento

Passos

1. Num liquidificador ou robô de cozinha coloque as bananas, os ovos, a maçã, a bebida vegetal e o óleo de coco derretido (mas frio).
2. Numa taça coloque a farinha, o fermento e o sal e mexa bem.
3. Junte os ingredientes líquidos e envolva gentilmente.
4. Junte os mirtilos e volte a mexer.
5. Coloque numa forma de bolo inglês forrada com papel vegetal.
6. Leve à air fryer e programe 20 mins a 180°C.

TEMPO



25MIN

DOSES



8

Papas de Aveia



Ingredientes

- 2 Chávenas de flocos de aveia
- 1/2 Chávena de quinoa (opcional)
- 3 Bananas (2 esmagadas e 1 para o topping)
- 2 Maçãs (partidas em cubinhos)
- 3 a 4 Colheres de sopa de manteiga de amendoim (pode usar mais ou manteiga de amêndoa)
- 2 Chávenas de bebida vegetal (usámos de bebida de arroz)
- 1 Mão cheia de passas de uva
- 1 Ovo
- 1 Colher de sopa de canela em pó
- 1 Colher de chá de fermento
- 1 Colher de sopa de extrato de baunilha (opcional)

Passos

1. Comece por colocar os flocos de aveia, a quinoa com o leite vegetal e as passas numa tabuleiro que caiba na air fryer. Deixe demolhar cerca de 30 minutos/1hora.
2. Adicione 2 bananas esmagadas, as maçãs, a manteiga de amendoim, o ovo, a canela, o fermento e o extrato de baunilha. Mexa gentilmente e coloque na air fryer
3. 12 mins a 200°C.
4. Finalize com o topping de banana (às rodelas) e manteiga de amendoim.

Dica: em vez de banana pode usar pêra rocha e adicionar 2 colheres de sopa de chocolate ou farinha de alfarroba.

TEMPO



25MIN

DOSES



1

Maçã Assada com Iogurte e Granola



Ingredientes

- 6 Maçãs reinetas
- 6 Tâmaras
- 6 Paus de canela
- 1 Saqueta de chá de lúcia-lima, hortelã ou outro a gosto
- Iogurte q.b.
- Granola q.b.

Passos

1. Primeiramente, comece por lavar bem as maçãs e com um descaroçador retire a parte do meio. Coloque as maçãs num tabuleiro.
2. Coloque uma tâmara no pau de canela e coloque no interior da maçã.
3. Faça cerca de 200/300 ml de chá e regue as maçãs.
4. Leve à air fryer 12/14 mins a 180°C (ou até estarem assadas).
5. Quando servir adicione o iogurte e coloque granola a seu gosto.

TEMPO



15MIN

DOSES



6

Scones



Ingredientes

- 2 Ovos
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 4 Colheres de sopa de iogurte grego ou natural
- 2 Colheres de sopa de adoçante
- 80 gr Farinha (trigo, aveia ou espelta)
- Canela e aroma de baunilha (opcional)

Passos

1. Numa taça coloque os ovos, o azeite, o iogurte e o adoçante, mexa tudo muito bem com uma vara de arames.
2. Junte a farinha, a canela, o aroma de baunilha e mexa bem.
3. Com 2 colheres faça "bolas", coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve à air fryer 8 mins a 180°C.
4. Sirva com compota, com queijo ou com o recheio que mais gostar. A família vai aprovar e adorar!

TEMPO



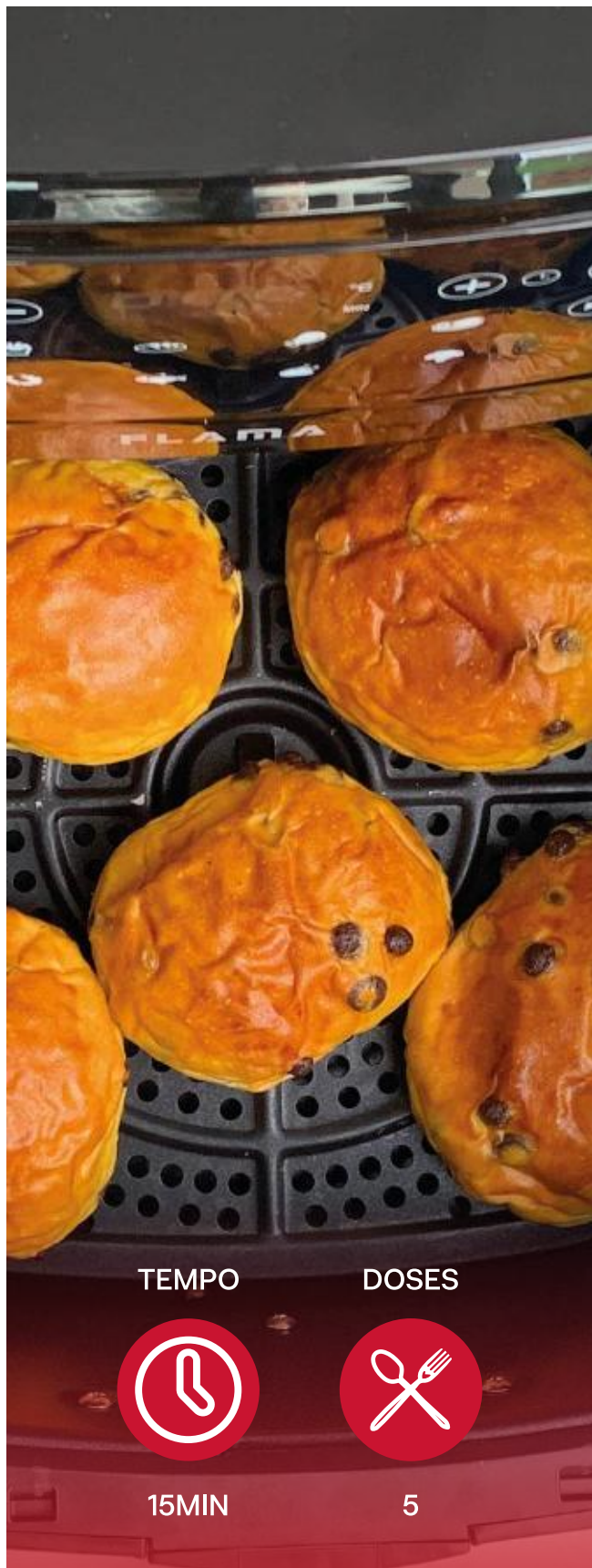
15MIN

DOSES



8

Manhãzitos com Pepitas de chocolate



Ingredientes

- 100 gr Farinha de trigo
- 100 gr Iogurte grego
- 1 Colher de fermento
- Pepitas de chocolate
- 2 Gemas de ovo
- 1 Colher de leite
- Açúcar ou adoçante (opcional)

Passos

1. Numa taça misture a farinha com o fermento e junte o iogurte. Envolve bem até obter uma massa que descole dos dedos (se necessário junte um pouco mais de farinha).
2. Adicione as pepitas de chocolate, envolva bem, faça bolinhas e coloque na air fryer.
3. Pincele com as gemas de ovo misturadas com 1 colher de leite ou bebida vegetal. Programe 10 mins a 180°C. Bom Apetite!

Dica: Pode usar mistura de farinha de aveia e bebida de arroz.

Depois de cozinhar pode congelar para os manhãzitos ficarem sempre fofinhos.

\ Crispy Bagel



Ingredientes

- Bagel
- Queijo Ralado
- Salami
- Queijo creme ou iogurte
- Salsa, cebolinho ou orégãos

Passos Versão 1

1. Numa taça misture os ingredientes para fazer uma “pasta”.
2. Abra o Bagel, coloque a pasta dentro e leve à air fryer a tostar 5 mins a 200°C.

Passos Versão 2

1. Se não tiver bagel faça com pão de forma. Pode fazer um buraco com um copo no meio da fatia e colocar um ovo. Por cima adicione queijo ralado e oregãos a gosto.
2. Coloque na air fryer a tostar 5 mins a 200°C.

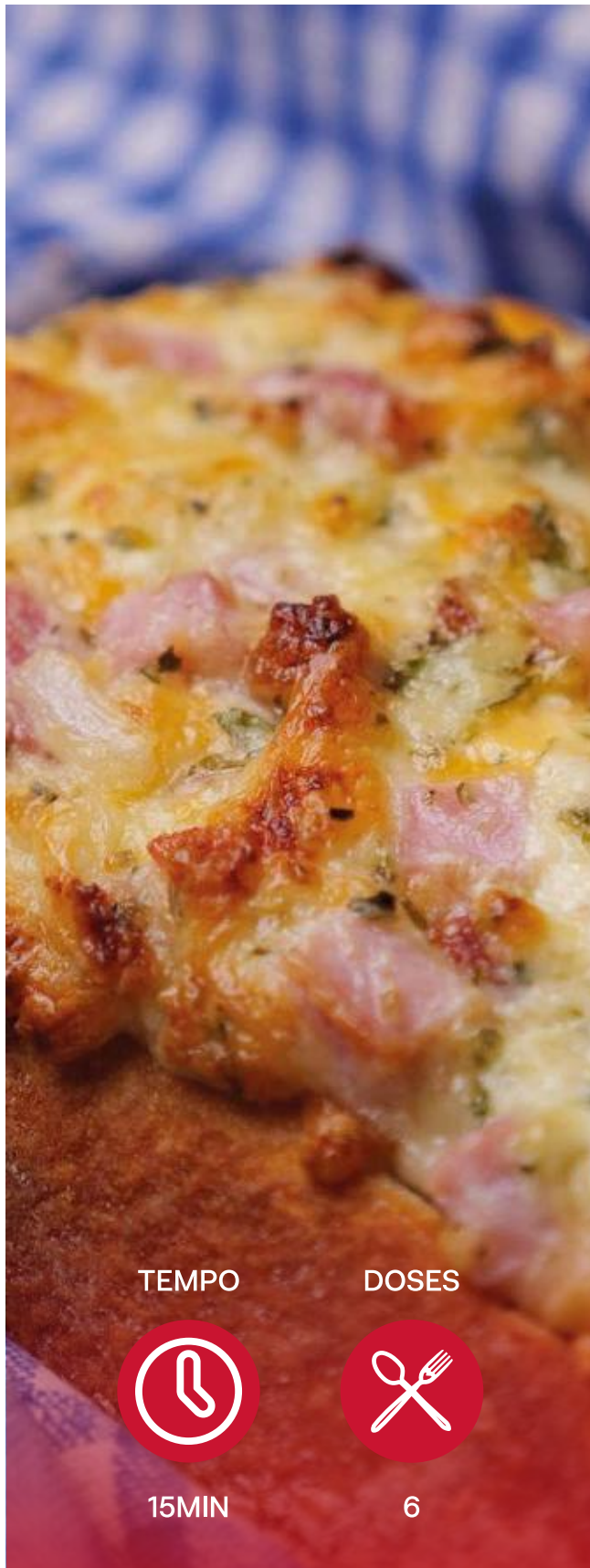
Dica: Em vez de usar salami, pode fazer com “sobras de atum ou frango”. Adicionar o atum, iogurte ou maionese e queijo ralado.



RECEITAS

Entradas

\ Pão Recheado



TEMPO



15MIN

DOSES



6

Ingredientes

- 1 Pão com 600/800 gr
- 1 Queijo mozzarella
- ½ Cebola picada
- Alho em pó (opcional)
- 1 Colher de sopa de maionese
- 1 Colher de sopa de queijo creme
- Orégãos a gosto
- Fiambre em cubos, ou bacon, ou sobras de frango
- Queijo ralado
- Salsa picada
- Fio de azeite

Passos

1. Comece por cortar a parte de cima do pão, e retire o miolo (reserve o miolo para uma açorda, por exemplo).
2. Coloque o queijo mozzarella partido em fatias no fundo do pão, junte azeite e orégãos.
3. Numa taça coloque o queijo ralado, a cebola, a maionese, o queijo creme, a salsa, os orégãos e o fiambre/bacon. Envolve tudo.
4. Recheie o pão e leve à air fryer para gratinar cerca de 8 mins a 200°C.
5. Retire e coma o recheio, ou parta em fatias. Partilhe estes momentos com toda a família.

Ovos Rotos



TEMPO



25MIN

DOSES



4

Ingredientes

- 4 Ovos
- 1 Batata doce grande ou 2 batatas
- Presunto
- 1 Colher de azeite ou óleo
- Salsa picada ou cebolinho

Passos

1. Comece por partir as batatas em palitos e seque as bem.
2. Forre a base da air fryer com papel de alumínio, envolva as batatas com 1 colher de azeite ou óleo e coloque a “fritar” 15/17 mins a 200°C.
3. Adicione 1 ovo e envolva, junte o presunto e por cima os 3 ovos. Programe a air fryer mais 4 mins a 180°C.
4. Finalize com uma pitada de sal, pimenta e salsa picada. Bom apetite!

Dica: Esta receita é um excelente exemplo para mostrar a praticidade da air fryer. Cozinhar sem sujar loiça :)

Cogumelos Recheados



Ingredientes

- 4 Cogumelos portobello
- 1 Queijo creme
- Salmão fumado
- Sal q.b.
- Azeite
- Orégãos ou cebolinho
- Queijo ralado ou queijo da ilha ralado

Passos

1. Comece por limpar os cogumelos, retire os pés e coloque-os num tabuleiro, adicione uma pitada de sal e um fio de azeite. Leve a assar cerca de 7/8 mins a 200°C.
2. Enquanto os cogumelos estão na air fryer, numa taça coloque o queijo creme, o salmão fumado, o alho em pó e o cebolinho. Envolve bem.
3. Coloque o recheio por cima dos cogumelos, junte queijo ralado e um fio de azeite. Leve à air fryer 7 mins a 200°C, para gratinar.

Dica: Se preferir pode rechear com sobras de legumes, frango ou peixe.

TEMPO



20MIN

DOSES



4

Queijo Assado com Compota



Ingredientes

- Massa filo q.b.
- Manteiga ou azeite q.b.
- 1 Queijo brie ou camembert
- Compota de morango ou abóbora
- Frutos secos

Passos

1. Estenda as folhas de massa filo na bancada e coloque o queijo no meio.
2. Vá embrulhando o queijo folha a folha e pincelando cada folha com azeite ou com manteiga. Sempre que enrolar novamente o queijo, vire o queijo ao contrário para as “pontas” ficarem para baixo.
3. Antes de colocar a última folha, coloque a compota e volte a enrolar numa última folha de massa filo.
4. Pincele com azeite e leve à air fryer cerca de 8 mins a 180°C.
5. Sirva com frutos secos picados.

TEMPO

DOSES

15MIN

4

Asinhas de Frango



Ingredientes

- 600 gr Asas de frango
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Colorau q.b.
- Alho em pó q.b.
- Salsa picada q.b.

Passos

1. Numa taça, comece por colocar as asas de frango, tempere e envolva bem.
2. Coloque na air fryer e programe 15mins a 180°C (a meio vire ou agite).
3. No final, pincele com azeite aromatizado com alho e salsa.
4. Sirva com as deliciosas batatas bravas da pág. 59.

Dica: Experimente fazer esta receita com molho barbecue ou entrecosto com este molho tuga ou barbecue. Fica delicioso!

TEMPO



25MIN

DOSES



4

Pão de Alho



Ingredientes

- Pão chapata ou baguete
- Manteiga ou um fio de azeite
- Alho ou alho em pó
- Queijo ralado
- Orégãos

Passos

1. Comece por abrir o pão ao meio. Numa taça misture o queijo, os orégãos, a manteiga ou o azeite.
2. Coloque tudo sobre o pão e leve à air fryer
3. 5 mins a 200°C. Tão simples e tão delicioso

Dica: Experimente a assar uma cabeça de alho dentro de papel de alumínio. Depois apertar e barre no pão, fica delicioso.

Dica: Experimente também esta receita com folhas de wrap.

Bites de Alheira Crocantes



Ingredientes

- 1 Alheira

Passos

1. Parta a alheira em rodela e coloque directamente na air fryer com a pele virada para cima.
2. Programe 10 mins 200°C.
3. Sirva simples, ou no pão, ou com puré de maçã.

Dica: Esta receita é a prova que não é preciso muitos ingredientes para se ter sucesso. Com o calor as rodela vão ficar crocantes, que parecem folhadinhos de alheira. Experimente e veja como é simples e maravilhoso!



RECEITAS

Peixe

Calamares



TEMPO



15MIN

DOSES



4

Ingredientes

- 200 gr Argolas de lulas
- Iogurte
- Sumo de limão
- Corn flakes ou pão ralado
- 2 Colheres de sopa de farinha
- 3 Ovos
- 2 Colheres de sopa de amido de milho
- Alho em pó
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Colorau q.b.

Passos

1. No dia anterior ou 1 hora antes comece por marinar as argolas em iogurte e sumo de limão, juntamente com uma pitada de sal.
2. Quando for confeccionar, junte umas colheres de sopa de farinha e envolva bem.
3. Num prato, coloque os ovos, adicione os temperos e o amido de milho e mexa até obter uma consistência homogênea.
4. Retire as argolas sacudindo bem a farinha, passe pelo ovo e pane em corn flakes picados.
5. Coloque na air fryer 8 mins a 180°C (a meio vire).

Pasteis de Bacalhau e Queijo



Ingredientes

- 200 gr Bacalhau (ou sobras de bacalhau)
- Brócolos
- 4 a 6 Batatas
- 2 Ovos
- 1 Chávena de farinha de aveia ou pão ralado
- Mini mozzarella q.b.
- Queijo ralado (opcional)
- Azeite para pincelar q.b.
- Salsa picada q.b.
- Sal q.b.

Passos

1. Comece por cozer os brócolos, as batatas e o bacalhau.
2. Numa taça, comece por esmagar as batatas, junte os brócolos picados, os ovos, a farinha de aveia, a salsa, o bacalhau, o queijo ralado, sal, alho em pó. Envolve tudo bem.
3. Com as mãos ou com 2 colheres faça pasteis e coloque no interior mini mozzarelas (partidas ao meio), feche-os e coloque num tabuleiro.
4. Pincelar com azeite e leve à air fryer cerca de 10 mins a 180°C.

Dica: Esta receita fica ainda mais incrível com queijo da serra.

Para a versão mais tradicional, utilize só batata e não utilize queijo no interior.

TEMPO



20MIN

DOSES



8

Salmão com Crosta de Broa



Ingredientes

- 4 Lombos salmão
- Batata doce
- Couve-flor
- Molho de soja
- Sal e pimenta
- Limão
- Broa ou sobras de pão
- Alho
- Salsa ou coentros
- Azeite

Passos

1. Comece por assar a batata doce na air fryer, ou coza a batata doce juntamente com a couve-flor. Triture tudo, tempere e reserve.
2. Tempere o salmão com molho de soja, limão, sal e pimenta.
3. Coloque na air fryer e programe 8 mins a 180°C.
4. Coloque o crumble de broa por cima e volte a dourar 3 mins a 200°C.
5. Sirva com o puré de batata doce e couve-flor, colocando o salmão em cima.

Dica: experimente esta receita com corvina, pescada ou perca.

TEMPO



20MIN

DOSES



4

Folhado de Salmão



Ingredientes

- 2 Lombos de salmão
- 1 Molho de espinafres
- 1/2 Queijo feta ou ricotta ou queijo ralado
- Brócolos (opcional)
- Alho em pó
- Azeite

Passos

1. Comece por saltear os espinafres com azeite e alho em pó. Adicione o queijo feta e os brócolos, envolva bem e reserve.
2. Estique a massa folhada e corte ao meio. Coloque os lombos de salmão, a mistura de espinafres por cima, feche e vire ao contrário. Com uma faca, faça os cortes ligeiros na parte superior da massa folhada e pincele com gema de ovo.
3. Leve à air fryer 15 mins a 180°C.
4. Sirva com um boa salada de alface e tomate.

Dica: Se preferir um queijo menos intenso pode fazer com queijo ricota.

Em vez de salmão pode usar carne picada ou sobras de frango.

TEMPO

DOSES



30MIN



2

Bacalhau com Espinafres Económico



Ingredientes

- 400 gr Batata em cubos congelada ou 400 g de grão
- Espinafres
- 2 Postas de bacalhau
- 1 Cebola

Molho bechamel:

- 400 ml Bebida vegetal ou leite
- 2 Colheres de sopa de amido de milho ou farinha de arroz
- Queijo ralado
- Noz moscada q.b.

Passos

1. Comece por preparar as batatas em cubos na air fryer 12 mins a 200°C (a meio agite).
2. Numa frigideira junte azeite e cebola às rodelas. Adicione o bacalhau desfiado e deixe cozinhar.
3. Junte os espinafres e envolva bem.
4. Na mesma frigideira adicione a bebida vegetal e junte as colheres de sopa de amido de milho, vá mexendo e deixe engrossar. Adicione o queijo ralado e tempere com noz moscada.
5. Num tabuleiro, coloque as batatas e o bacalhau por camadas e cubra com o restante queijo ralado.
6. Leve à air fryer a gratinar cerca de 10 mins a 200°C.

TEMPO



30MIN

DOSES



4

Dourada



Ingredientes

- 2 Douradas
- 4 Batatas
- 2 Cenouras
- 1/2 Curgete
- Sal
- Limão
- Alho
- Azeite q.b.
- Vinho branco

Passos

1. Comece por temperar a dourada com limão e uma pitada de sal.
2. Numa taça ou dentro da air fryer coloque os legumes, tempere e envolva bem.
3. Coloque as douradas, junte o vinho branco e 1 fio de azeite e programe 20 mins a 180°C.

Filetes de Pescada



Ingredientes

- 8 Filetes de pescada
- 3 ovos
- 1/2 Chávena de aveia
- Coentros
- Alho em pó
- 1 Limão
- Azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Passos

1. Num prato coloque os filetes de pescada e tempere com sal, pimenta e limão.
2. Num robô de cozinha ou liquidificador coloque o alho, a aveia, os coentros, um fio de azeite e triture tudo.
3. Coloque os ovos numa taça e bata-os.
4. Passe o peixe pelos ovos batidos e depois pelo preparado de aveia e coentros.
5. Coloque na air fryer 10/12 mins a 180°C.

TEMPO



40MIN

DOSES



4

Bacalhau Espiritual



TEMPO



25MIN

DOSES



6

Ingredientes

- 2 Postas de bacalhau ou 700 gr bacalhau desfiado
- 2 Cebolas roxa
- 2 Curgetes
- 4 Cenouras raladas
- 125 gr Tirinhas de Bacon
- 1 Embalagem creme de soja ou natas
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Queijo ralado q.b.
- Pão ralado (opcional)

Passos

1. Numa frigideira coloque o bacon até derreter e, de seguida, junte azeite, a cebola e deixe saltear.
2. Adicione o bacalhau desfiado, ou em lombos previamente cozido, e mexa bem.
3. Junte os legumes ralados e retifique os temperos. Deixe cozinhar uns minutos e adicione o creme de soja.
4. Envolve bem e coloque num tabuleiro.
5. Adicione por cima o queijo e o pão ralado e leve à air fryer 10 mins a 200°C, para gratinar.

Bom apetite e experimente esta maravilha!

Douradinhos Caseiros



Ingredientes

- Corvina em cubos (ou 4 medalhões de pescada)
- 1 Iogurte natural ou grego
- 1 Colher de sopa de orégãos
- 1/2 Colher de café de sal
- 1/2 Limão

Ingredientes Crosta

- 1 Chávena de flocos de milho
- Limão

Passos

1. Coloque os lombos ou cubos de peixe numa taça e os restantes ingredientes para a marinada. Deixe marinar, pelo menos por 30 minutos.
2. Para a crosta, triture grosseiramente os flocos de milho.
3. Passe os lombos de peixe um a um na mistura da crosta, pressionando bem para agarrar a crosta e coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal.
4. Coloque na air fryer 12 mins a 200°C.
5. No final, sirva com umas gotas de limão.

TEMPO



20MIN

DOSES



4

Caldeirada de Chocos



Ingredientes

- 600 gr Chocos ou lulinhas
- 10 Batatas pequenas
- Azeite
- 200 ml Polpa de tomate
- 300 ml Água
- 50 ml Vinho branco
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Passos

1. Coloque os chocos, as batatas, o azeite, a polpa de tomate e o vinho branco. Tempere com sal e pimenta e programe 5 mins 180°C.
2. Mexa e envolva bem e cubra com água e programe mais 15 mins a 180°C.
3. Sirva com salsa picada. Bom apetite!

Salmão com Legumes em papelote



Ingredientes

- 2 Postas de salmão
- 1/2 Cebola roxa
- Pimento vermelho
- Curgete
- Abóbora
- Azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Ingredientes Molho

- 1 Iogurte grego ou natural
- 1 Colher de chá mostarda
- Cebolinho picado
- Pitada de sal ou molho de soja (opcional)

Passos

1. Comece por partir a cebola às rodelas, e o pimento, a curgete e a abóbora em cubinhos pequenos.
2. Numa folha de papel vegetal à medida coloque os legumes e por cima o salmão.
3. Tempere com 1 fio de azeite, sal e pimenta.
4. Feche o papel vegetal e coloque na air fryer 10 mins a 180°C.
5. Para o molho, numa taça coloque o iogurte, junte a mostarda e o cebolinho e envolva bem.
6. Retire e abra com cuidado e sirva com o molho de cebolinho.

TEMPO



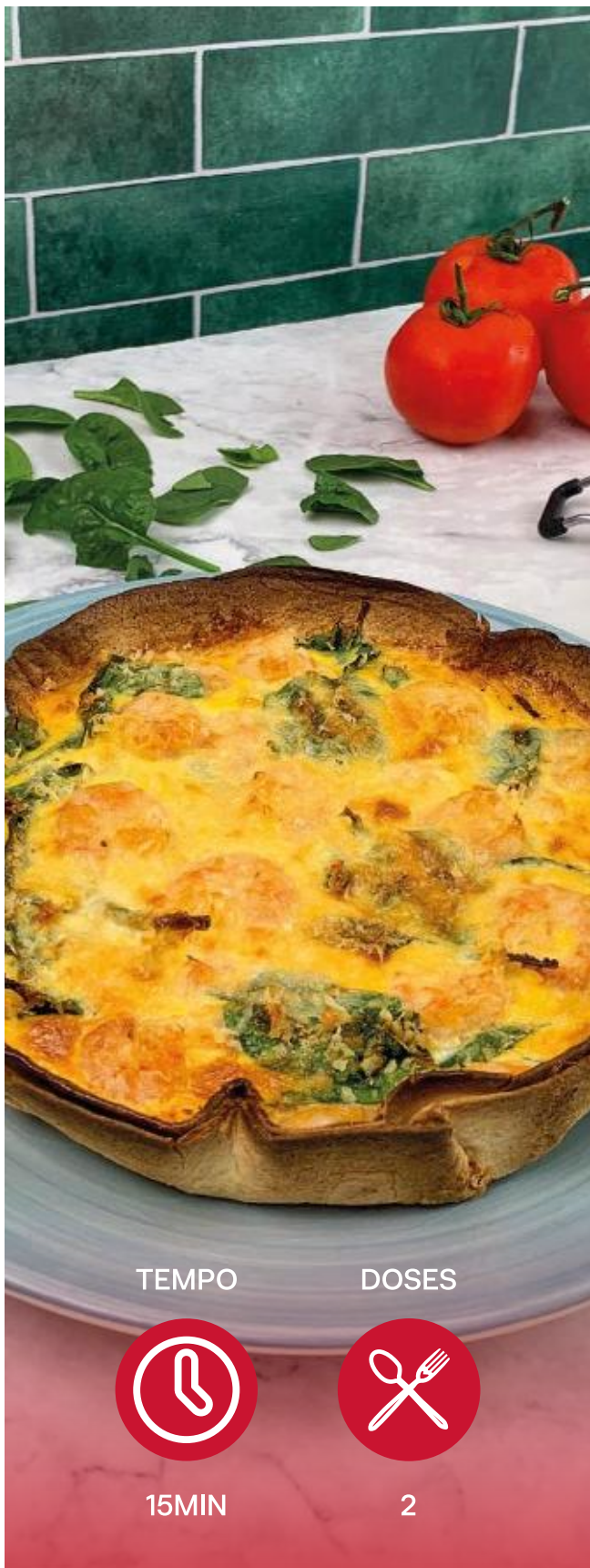
15MIN

DOSES



2

Quiche de Camarão



Ingredientes

- 2 Folhas wrap
- 200 gr Miolo de camarão
- Queijo ralado
- Espinafres
- 2 Colheres de sopa iogurte grego ou natas de soja
- 4 Ovos

Passos

1. Numa forma, comece por colocar uma folha de wrap, junte queijo ralado e cubra com outra folha de wrap.
2. Adicione o miolo de camarão (já cozido), junte os ovos, as natas/iogurte e os espinafres.
3. Finalize então com queijo ralado e leve à
4. air fryer 12 mins a 180°C.
5. Sirva quente ou frio como marmita, é bem versátil e delicioso.

Dica: Receita super versátil, que pode usar como “limpa frigoríficos”, ou seja, com tudo o que houver lá dentro.



RECEITAS

Carne

Peitos de Frango Recheados



Ingredientes

- 4 Peitos frango
- 8 Fatias fiambre de peru
- 8 Fatias queijo mozzarella
- 2 Ovos
- Iogurte grego
- 1 Colher de sopa de farinha de trigo
- Corn Flakes triturados q.b.
- Salsa
- Palitos
- Alho em pó q.b.
- Sal q.b.

Passos

1. Tempere o peito de frango com sal e alho em pó.
2. Abra cada peito ao meio e recheie com fiambre de peru e queijo mozzarella em rolinho. Feche com a ajuda de um palito.
3. Bata os ovos e adicione a farinha numa taça.
4. Noutra taça, junte salsa aos corn flakes picados, tempere com alho em pó e mexa.
5. Pincele cada peito com iogurte grego, passe pelas misturas, coloque na air fryer e programe 20 mins a 180°C (vire a meio, se necessário)

TEMPO



25MIN

DOSES



4

Lombo de Porco com Maionese



Ingredientes

- 1,5 kg Lombo de porco
- 2 Laranjas
- 300 gr Batatas/noisettes
- Sal e pimenta q.b.
- Colorau q.b.
- Alho em pó q.b.
- 2 Cebolas
- Azeite q.b.

Ingredientes Maionese

- 150 ml Azeite
- 2 Dentes de alho
- 1 Ovo
- 1/2 Limão (sumo)
- Coentros q.b.

Passos

1. Comece por colocar o lombo de porco com água e rodela de laranja, preferencialmente na noite anterior (ajuda a carne a ficar bem mais tenra).
2. Comece por partir uma cebola e colocar num tabuleiro, assim como as rodela de laranja.
3. Junte o lombo de porco, tempere com sal, pimenta, colorau e alho em pó. Coloque as batatas e regue com um fio de azeite. Tape com papel de alumínio e leve à air fryer 25 mins a 180°C.
4. Quando terminar o programa, destape e junte a maionese de ervas. Sirva fatiado, com batata, noisettes ou legumes.

TEMPO



35MIN

DOSES



8

\ Carré de Borrego



Ingredientes

- 1 Carré de borrego ou sela de borrego
- Alho em pó q.b.
- Sal e Pimenta q.b.
- ½ Chávena flocos de aveia
- ½ Chávena pão ralado ou broa
- Salsa
- Colorau q.b.
- Azeite
- 70 gr Pistachio
- Alperces
- 2 Colheres de sopa de mostarda
- 1 Cebola

Passos

1. Comece por temperar o carré com sal e pimenta.
2. Aqueça bem a frigideira e sele bem a carne, começando pelo lado da “gordura”.
3. Coloque todos os ingredientes (exceto a cebola e os alperces) numa picadora e triture até obter uma consistência homogénea.
4. Passe o carré pelo crumble e coloque no tabuleiro da air fryer, com a cebola e os alperces no fundo. Regue com um fio de azeite. Coloque o carré no tabuleiro e tape as pontas com papel de alumínio.
5. Programe 18 mins a 180°C.

TEMPO



30MIN

DOSES



4

Picanha



TEMPO



20MIN

DOSES



6

Ingredientes

- 1 Peça de picanha
- Sal grosso
- Pimenta q.b.

Passos

1. Tempere a picanha com sal grosso de ambos os lados.
2. Comece por selar a peça inteira de picanha por 5 minutos, de cada lado, na air fryer a 200 °C.
3. Corte em fatias grossas e coloque na airfryer novamente, adicione uma pitada de sal e vá programando ciclos de 5 minutos até ficar a seu gosto.
4. Finalize com flor de sal e pimenta.

Dica: Faça esta receita também com maminha. Depois de selar a carne e cortar as fatias pode adicionar dentes de alho, louro e fio de azeite.

Sugestão: Acompanhe esta receita com os ovos rotos que temos neste e-book.

Lasanha



Ingredientes

- 500 gr Carne picada
- 2 Cebolas
- 1 Cenoura ralada
- 1 Curgete ralada
- 400 ml Molho de tomate
- 200 ml Vinho branco
- Azeite
- Sal e pimenta q.b.
- Orégãos q.b.

Ingredientes Bechamel Saudável

- 400 ml Bebida vegetal
- 2 Colheres de sopa amido de milho ou farinha de arroz
- Queijo ralado
- Noz moscada q.b.

Passos

1. Comece por picar a cebola e colocar num tacho com um bom fio de azeite.
2. Rale a cenoura e curgete, junte ao refogado.
3. Adicione a carne picada e envolva bem. Refresque com vinho branco, adicione molho de tomate e tempere com sal e pimenta. Junte oregãos, envolva bem e deixe cozinhar alguns minutos.
4. Coloque o leite ou a bebida vegetal numa tacho, adicionamos o amido de milho e a noz moscada e vá mexendo até engrossar. Quando estiver consistente, adicione queijo ralado e envolva bem.
5. Emprate por camadas e comece com o molho de tomate, folhas de lasanha, molho de tomate, bechamel, queijo ralado e repita finalizando com queijo ralado.
6. Coloque na air fryer cerca de 15/18 mins a 180°C.
7. Retire da airfryer e finalize com uma folhinha de manjericão.

TEMPO



35MIN

DOSES



4

\ Panados de Frango



TEMPO



25MIN

DOSES



4

Ingredientes

- Bifes de frango ou de peru
- 2 Ovos
- 50 gr Farinha
- Queijo ralado (opcional)
- Alho em pó
- Colorau
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Corn flakes ou pão ralado.

Passos

1. Misture a farinha, alho em pó, sal, pimenta e colorau num um prato grande.
2. Noutro prato, bata os ovos e adicione 1 colher de sopa de água, noutro prato coloque os corn flakes.
3. Comece por bater os bifes e temperar.
4. Disponha os três pratos em linha começando com a farinha, seguido pelo ovo e, finalmente, os corn flakes.
5. Passe os bifes pela farinha, sacudindo o excesso de farinha, passe por ovo e depois por corn flakes. Coloque na air fryer e programe 20 mins a 180°C.

Dica: Para garantir o panado perfeito adicione queijo ralado ou coloque óleo ou azeite em spray, dá um toque especial.

Nuggets de Frango



Ingredientes

- 3 Peitos frango partidos em cubos
- 3 Colheres de sopa de iogurte grego natural
- Alho em pó
- Orégãos
- Sal
- Corn flakes picados

Passos

1. Comece por temperar os cubos de frango com sal e alho em pó.
2. Numa taça coloque iogurte e tempere com alho e orégãos. Noutra taça coloque os corn flakes picados.
3. Pegue nos cubos de frango, passe por iogurte, passe por corn flakes e coloque na air fryer.
4. Repita o processo e programe 15/20 mins a 200°C.
5. Sirva com umas gotas de limão.

Frango com Amêndoa



Ingredientes

- 4 Bifes de peru
- 2 Ovos
- Amêndoa em palitos
- Alho em pó (opcional)
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Limão

Passos

1. Comece por temperar os bifes com sal, pimenta e alho.
2. Passe os bifes por ovo e logo de seguida por palitos de amêndoa.
3. Coloque na air fryer e programe 10 mins a 180°C (ajustar o tempo ou temperatura consoante a grossura do bife).
4. Sirva com umas gotas de limão e arroz chau chau.

TEMPO



15MIN

DOSES



2

Rolo de Carne



Ingredientes

- 500 gr Peito de frango picado
- 2 Chávena de flocos de aveia
- 2 Colheres de sopa de iogurte
- 3 Colheres de sopa de polpa de tomate
- 2 Ovos
- 1 Cebola
- Queijo ralado
- Salsa picada
- Alho em pó
- Pimenta
- Sal

Ingredientes Cobertura

- 6 Colheres de sopa de molho de tomate
- 3 Colheres de sopa molho de soja
- Fatias de queijo
- Fatias de bacon

Passos

1. Numa taça, comece por colocar o peito de frango picado, os flocos aveia, os ovos e o iogurte e mexa bem. Adicione os restantes ingredientes e temperos.
2. Estique película aderente na mesa e forre com fatias de bacon.
3. Coloque a mistura de carne picada por cima e coloque também o recheio.
4. Enrole bem, coloque no tabuleiro e retire a película. Pincele com o molho de tomate e molho de soja.
5. Leve a assar na air fryer 20 mins a 200°C, com umas rodela de cebola em baixo.

Bom apetite!

TEMPO



25MIN

DOSES



4

Frango com Legumes



Ingredientes

- 8 Pernas de frango
- Batatas
- Cenouras ou brócolos
- 50 ml Vinho branco
- Fio de azeite
- Alho em pó
- Colorau
- Sal e pimenta q.b.

Passos

1. Numa taça coloque as pernas de frango e todos os temperos: alho em pó, colorau, sal, azeite e vinho branco.
2. Envolve bem e coloque na air fryer.
3. Adicione as batatas, as cenouras ou os brócolos e programe 20 mins a 200°C.

Quiche no Wrap



Ingredientes

- 2 Folhas wrap
- 3 Ovos
- Rodelas de tomate
- Cogumelos frescos
- Espargos
- Queijo ralado
- Orégãos
- Sal q.b. (opcional)
- Alho q.b. (opcional)

Passos

1. Coloque as folhas de wrap no fundo de um tabuleiro pequeno.
2. Junte os legumes, tempere e adicione os ovos.
3. No final junte o queijo ralado. Coloque na air fryer 10 mins a 180°C.

TEMPO



20MIN

DOSES



4

Bitoque



Ingredientes

- Bife de vaca ou porco
- Alho
- Louro
- Azeite
- Sal

Passos

1. Comece por temperar os bifes com uma pitada de sal
2. Na cuba e após fazer o arroz, coloque 1 fio de azeite, alho e louro e coloque os bifes.
3. Programe em ciclos de 5 mins a 180°C para afinar o ponto preferido da sua carne.
4. Sirva o bitoque, com arroz, bife, batatas e ovo estrelado. Bom apetite!

Sugestão: Para as batatas siga as dicas da página 12 e para o ovo siga as dicas da página 11.

Dica: Para o arroz coloque azeite e alho na cuba e programe 3 mins a 180°C. Junte o arroz e programe mais 3 mins e mexa bem. Adicione o dobro da água, uma pitada de sal e programe 20/25 mins a 180°C a air fryer.



RECEITAS

Vegetariano / Acompanhamentos

Pastaniscas de Curgete e Milho



Ingredientes

- 2 Curgetes raladas
- 2 Ovos
- 1/2 Chávena de farinha de aveia ou milho ou amêndoa
- 1/2 Chávena de queijo ralado
- 1/2 Chávena de milho
- Alho em pó q.b.
- Orégãos q.b.
- Fio azeite
- Salsa picada
- Sal e pimenta q.b.

Passos

1. Comece por ralar a curgetes.
2. Coloque-as numa taça com um pano, junte uma pitada de sal, envolva e esprema bem.
3. Adicione o preparado numa taça como todos os ingredientes e envolva bem.
4. Com as mãos molhadas faça porções e coloque na air fryer, programe 10mins a 180°C e a meio vire as pataniscas.

TEMPO



20MIN

DOSES



4

Feta Pasta



Ingredientes

- 1 Queijo feta
- 200 gr Tomate cherry
- 200 gr Cogumelos
- Alho em pó
- Orégãos
- Fio Azeite
- Massa cozida

Passos

1. Coloque os legumes e o queijo feta num tabuleiro e tempere com azeite, alho em pó e orégãos.
2. Leve à air fryer, programe 10/12 minutos a 180°C.
3. Desfaça o queijo e misture tudo, junte a massa já cozida e está pronto!

TEMPO



30MIN

DOSES



4

Chips



Ingredientes

- 2 Batatas (doce ou normal)
- Água
- Gelo
- Azeite (ou óleo para pincelar)
- Sal q.b.

Passos

1. Comece por partir as batatas às rodelas.
2. Numa taça, cubra as batatas com água e adicione cubos de gelo.
3. Quando as batatas estiverem mais “rijas” (entre 15/30mins), retire e seque bem.
4. Pincele com 1 colher de sopa de azeite e coloque na air fryer , programe 7/8 mins a 180°C.
5. Sirva com uma pitada de sal.

Batatas Bravas



Ingredientes

- Batatas
- Sal q.b.
- Colorau q.b.
- Azeite q.b.
- Orégãos q.b.
- Tomilho q.b.

Passos

1. Comece por lavar bem as batatas e corte em gomos.
2. Numa taça, coloque as batatas em água e tempere com uma pitada de sal.
3. Escorra a água, tempere com azeite, colorau, orégãos, tomilho, uma pitada de sal e pimenta e envolva bem.
4. Coloque na air fryer e programe 15 mins a 180°C (mexa a meio).
5. Sirva como acompanhamento... A família vai adorar!

TEMPO



30MIN

DOSES



4

Cogumelos à Bulhão Pato



Ingredientes

- 300 gr Cogumelos marron
- 2 Dentes de alho
- Azeite q.b.
- 1 Molho de coentros
- Sal q.b.
- Pimenta qb.
- 1 Limão

Passos

1. Comece por cortar os cogumelos em metades ou em quartos e coloque na air fryer, programe 10 mins 200°C.
2. Retire, junte alho, coentros picados, azeite e tempere com sal e pimenta.
3. Envolve bem e finalize com sumo de limão.

TEMPO



30MIN

DOSES



4

Gnocchis com Ricotta



Ingredientes

- Queijo ricotta
- Gnocchis
- Tomate cherry

Passos

1. Coloque os legumes e o queijo ricotta num tabuleiro e tempere com azeite, alho em pó e orégãos.
2. Leve à air fryer, programe 10/12 mins a 180°C.
3. Desfaça o queijo e misture tudo, junte os gnocchis já cozidos e está pronto!

Palitos de Legumes



Ingredientes

- Cenoura
- Batata doce
- Pastinaca
- Curgete
- Azeite
- Orégãos

Passos

1. Comece por partir os legumes em palitos, seque-os bem e tempere com um fio de azeite e orégãos.
2. Coloque na air fryer e programe 15/18 minutos a 180°C (varia consoante os legumes e a espessura).

Sugestão: Experimente também panar os legumes com ovo, farinha de aveia e parmesão ralado.

TEMPO



30MIN

DOSES



4



RECEITAS

Sobremesas

Donuts



Ingredientes

- 3 Ovos
- 75 gr Açúcar fino ou adoçante
- 450 gr Farinha de trigo (sem fermento)
- 20 gr Manteiga derretida
- 100 ml Leite ou bebida vegetal
- Essência de baunilha
- 2 Colheres de chá de fermento
- Pitada de sal

Passos

1. Numa taça coloque os ovos, junte o açúcar, uma pitada de sal e a essência de baunilha e bata até obter um creme homogêneo.
2. Junte a manteiga derretida e o leite e volte a bater.
3. Adicione a farinha e o fermento, envolva bem e amasse... Deixe repousar cerca de 30 minutos.
4. Estenda a massa, corte em círculos e coloque na air fryer 12 mins a 180°C.
5. Para a cobertura, pulverize o açúcar/ adoçante ou utilize açúcar em pó, coloque-o numa taça e junte a essência de baunilha. Vá adicionando o leite ou bebida vegetal colher a colher. E vá mexendo até obter uma consistência líquida e homogênea.
6. Retire os donuts da air fryer e pincele com a cobertura.

Churros



Ingredientes

- 250 ml Água
- 2 Colheres sopa óleo de coco
- 110 gr Farinha de trigo
- 2 Ovos
- 2 Colheres de sopa stevia ou outro adoçante
- Stevia e canela em pó (para polvilhar no final)

Passos

1. Num tacho, comece por colocar a água, o óleo de coco e o adoçante. Deixe ferver.
2. Assim que ferver, retire do lume e adicione a farinha e envolva bem.
3. Junte os ovos 1 a 1 e continue a mexer.
4. Transfira a massa para um saco de pasteleiro e pré-aqueça a air fryer a 180°C.
5. Pincele o cesto da air fryer com óleo de coco, e coloque os churros. Programe 6/8 mins a 180°C.
6. Retire os churros um a um e polvilhe com stevia e canela.

TEMPO



30MIN

DOSES



15

Brownies



Ingredientes

- 3 Ovos
- 200 gr Chocolate
- 75 gr Manteiga ou 40 gr iogurte
- 75 gr Açúcar ou adoçante
- 60 gr Farinha com fermento

Passos

1. Comece por derreter o chocolate em banho maria, juntamente com a manteiga ou iogurte.
2. Bata os ovos, com o açúcar ou adoçante e junte o chocolate já derretido e envolva bem.
3. Adicione a farinha polvilhada e envolva novamente.
4. Coloque numa forma rectangular e leve à air fryer 8 mins para ficar mal cozido ou 10 mins para ficar mais consistente, com a temperatura a 180°C.
5. Retire e parta em cubos, sirva com gelado ou frutos vermelhos... Ou tente não comer tudo de uma só vez, porque vai ficar com vontade!

Fritos de Maçã



Ingredientes

- 2 Maçãs às rodelas
- 1 Ovo
- 50 gr Iogurte grego
- 100 gr Farinha de aveia ou farinha de arroz
- Canela em pó q.b.
- Açúcar ou adoçante
- Essência de baunilha

Passos

1. Numa taça comece por colocar o ovo, a farinha, o iogurte e mexa bem.
2. Adicione o açúcar ou adoçante, a canela e a essência de baunilha e envolva tudo até obter uma consistência homogênea.
3. Descasque as maçãs, retire o caroço e corte em rodelas.
4. Coloque na air fryer forrada com papel vegetal e programe 10 mins a 180°C.
5. Sirva polvilhando com açúcar e canela em pó.

TEMPO



20MIN

DOSES



8

Rabanadas



Ingredientes

- 1 Pão fatiado (preferencialmente com 2 dias)
- 1 L Leite ou bebida vegetal
- 3 Ovos
- 2 Paus de canela
- Mel (ou xarope de agave)
- 2 Casquinhas de limão
- Canela em pó q.b.

Passos

1. Num prato, coloque o leite, os paus de canela e as casquinhas de limão, deixe aromatizar e demolhe o pão.
2. Noutro prato bata os ovos, adicione um pouco de adoçante ou mel.
3. Passe o pão pelo ovo batido e coloque na cuba da air fryer forrado com papel vegetal. Programe 8 mins a 180°C.
4. Retire da air fryer, polvilhe com canela e adoçante ou mel a gosto.

TEMPO



30MIN

DOSES



1

Pão de Ló Cremoso



Ingredientes

- 8 Gemas de ovo
- 2 Ovos
- Pitada de sal
- 80 gr Açúcar
- 60 gr Farinha com fermento

Passos

1. Comece por bater as gemas com os ovos, o sal e o açúcar cerca de 15 minutos.
2. Adicione a farinha com fermento e envolva gentilmente.
3. Vera para uma forma forrada com papel vegetal.
4. Leve à air fryer até 8 mins a 180°C.
5. Para saber se está no ponto poderá fazer o teste do palito, nas pontas do bolo tem de sair seco. Ao meio terá de estar bem húmido.
6. Retire, deixe arrefecer e tente não comer tudo de uma só vez.

TEMPO



15MIN

DOSES



8

Cheesecake Americano



Ingredientes

- 12 Bolachas integrais
- 2 Colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco

Ingredientes Recheio

- 4 Ovos
- 1 Embalagem Queijo creme ou queijo ricotta
- 4 Colheres de sopa de iogurte grego
- 6 Colheres de sopa de açúcar mascavado
- 3 Colheres de sopa de farinha com fermento
- Aroma de Baunilha
- Sumo de limão

Ingredientes Cobertura

- Compota de morango ou frutos silvestres

Passos

1. Comece por triturar a bolacha com a manteiga ou óleo coco. Forre o fundo de uma tarteira com papel vegetal, adicione a bolacha, espalhe bem e leve ao frigorífico 10 minutos.
2. Numa taça misture os ovos, o açúcar, o queijo, o iogurte e a farinha e bata tudo muito bem. Adicione umas gotas de aroma de baunilha e o sumo de limão e volte a bater.
3. Coloque na forma a mistura, por cima da base, e leve à air fryer cerca de 15mins ou até estar cozido, a 180°C.
4. Retire, deixe arrefecer e cubra com compota. Aproveite cada garfada desta maravilha!

TEMPO



45MIN

DOSES



8

A NOSSA COMUNIDADE TEM MAIS VANTAGENS

10% de Desconto
na primeira compra e acesso a todas as
Receitas para a sua Air Fryer







FLAMA[®]

Ligue o melhor da vida.