

COZINHA

5 RECEITAS DE AIR FRYER

Simples, rápidas e com faixa de tempo para ajustar ao seu aparelho.

GRÁTIS · ROTINA 7D



RECEITAS 1 E 2

Batata rústica e frango

1 · BATATA RÚSTICA · 200°C · 20 A 25 MIN

Corte em gomos, seque, misture com 1 colher de azeite, sal e páprica. Vire na metade do tempo.

2 · COXA E SOBRECOXA · 200°C · 25 A 35 MIN

Tempere com sal, alho e limão. Vire na metade. Confira se está cozido por dentro, sem parte rosada.

Faixas aproximadas. Ajuste ao seu aparelho.

SALVE ESTE GUIA →



RECEITAS 3, 4 E 5

Legumes, pão de queijo e banana

3 · LEGUMES · 180°C · 10 A 15 MIN

Abobrinha, brócolis ou cenoura em pedaços iguais, com azeite e sal. Sacuda a cesta na metade.

4 · PÃO DE QUEIJO CONGELADO · 180°C · 8 A 12 MIN

Sem sobrepor. Retire quando estiver dourado.

5 · BANANA COM CANELA · 180°C · 8 A 10 MIN

Banana em rodelas grossas, canela por cima. Cuidado ao retirar, está quente.

Faixas aproximadas. Ajuste ao seu aparelho.

SALVE ESTE GUIA →



DICAS

4 hábitos que funcionam

- 1 Não lote a cesta: o ar precisa circular
- 2 Pré-aqueça 3 minutos se o seu manual indicar
- 3 Seque os alimentos antes de temperar
- 4 Vire ou sacuda na metade do tempo



GOSTOU?

QUER MAIS **RECEITAS** PARA O DIA A DIA?

Chame @rotina7d no direct e peça o guia completo de air fryer.

Cada air fryer é diferente. Comece pelo menor tempo e confira antes de servir.

