

# 15 Receitas Para Air Fryer Que Você Nem Imaginava

Reinvente sua culinária com receitas práticas e saudáveis.

Neste ebook exclusivo, você encontrará 15 receitas inusitadas que vão muito além das batatas fritas. Aprenda a preparar desde picles empanado até brownie de chocolate, passando por churrasco suculento e pão caseiro, tudo na sua Air Fryer. Receitas detalhadas, dicas profissionais e truques que farão você redescobrir este versátil eletrodoméstico.

**Por: Coma Bem Receitas**

# Introdução

Olá, amante da culinária prática e saudável!

Se você tem uma Air Fryer em casa, provavelmente já descobriu como esse pequeno eletrodoméstico pode transformar sua rotina na cozinha. Rápida, eficiente e com a promessa de preparar alimentos mais saudáveis usando pouco ou nenhum óleo, a fritadeira elétrica conquistou seu espaço nas cozinhas brasileiras.

Mas você sabia que sua Air Fryer pode ir muito além das tradicionais batatas fritas, nuggets e coxinhas? Este eletrodoméstico versátil é capaz de surpreender até mesmo os cozinheiros mais experientes com possibilidades que você provavelmente nunca imaginou!

Neste ebook, reunimos 15 receitas inusitadas e deliciosas que vão expandir seus horizontes culinários e fazer você olhar para sua Air Fryer com outros olhos. De entradas criativas a sobremesas irresistíveis, passando por pratos principais que impressionarão sua família e amigos, cada receita foi cuidadosamente selecionada para mostrar a versatilidade desse aparelho.

Imagine preparar um churrasco suculento sem churrasqueira, assar pães caseiros fresquinhos sem forno, ou criar sobremesas incríveis como churros e brownies sem complicação. Tudo isso é possível com sua Air Fryer!

As receitas são detalhadas com ingredientes acessíveis e modo de preparo passo a passo, para que mesmo quem não tem muita experiência na cozinha possa se aventurar com confiança. E o melhor: todas foram testadas e aprovadas, garantindo resultados deliciosos.

Então, que tal surpreender a si mesmo e a todos ao seu redor com pratos que ninguém imaginaria que saíram da sua Air Fryer? Prepare-se para explorar um mundo de possibilidades culinárias e transformar sua relação com esse aparelho incrível.

Vamos começar essa jornada gastronômica juntos?

Bom apetite e ótimas descobertas!

# Sumário

## Introdução

- Sobre este ebook
- Como aproveitar ao máximo sua Air Fryer

## Entradas e Petiscos

- Picles Empanado na Air Fryer
- Abacate Empanado na Air Fryer
- Quiabo na Air Fryer
- Amendoim Salgado na Air Fryer
- Pão de Alho com Queijo na Air Fryer

## Pratos Principais

- Churrasco na Air Fryer
- Picanha Red Sauce na Air Fryer
- Salmão com Teriyaki na Air Fryer
- Hambúrguer na Air Fryer
- Frango à Passarinho na Air Fryer

## Lanches e Acompanhamentos

- Bolinho de Arroz com Queijo na Air Fryer
- Pão Caseiro na Air Fryer
- Chips de Banana Fit na Air Fryer

## Doces e Sobremesas

- Churros de Chocolate na Air Fryer
- Brownie de Chocolate na Air Fryer

## Dicas Extras

- Cuidados com sua Air Fryer
- Tempos e temperaturas ideais
- Como adaptar receitas tradicionais



# Entradas e Petiscos

## 1. Picles Empanado na Air Fryer

### Ingredientes

- 1 vidro de picles em conserva
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara de farinha de rosca temperada
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Spray de óleo (opcional)

### Dica Especial

Para um resultado ainda mais crocante, você pode fazer uma dupla empanadura: após passar na farinha de rosca, mergulhe novamente no ovo e depois na farinha de rosca mais uma vez. Isso criará uma casquinha extra crocante que contrasta perfeitamente com o interior suculento e ácido do picles.

Esta combinação inusitada surpreende pelo contraste entre o exterior crocante e o interior ácido e suculento do picles. É um petisco perfeito para servir em reuniões com amigos ou como entrada diferente em um jantar especial.

### Modo de Preparo

1. Escorra bem os picles da conserva e seque-os com papel toalha para remover o excesso de líquido. 1.
2. Prepare três recipientes separados: um com farinha de trigo, outro com os ovos batidos e o terceiro com a farinha de rosca misturada com páprica, alho em pó, sal e pimenta. 2.
3. Passe cada picle primeiro na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e por último na farinha de rosca temperada, garantindo que fique bem coberto. 3.
4. Pré-aqueça a Air Fryer a 180°C por 3 minutos. 4.
5. Disponha os picles empanados no cesto da Air Fryer, deixando espaço entre eles para que fiquem crocantes por igual. Se desejar, borrife levemente com spray de óleo para ajudar a dourar. 5.
6. Asse por 8-10 minutos, virando na metade do tempo, até que fiquem dourados e crocantes. 6.
7. Sirva imediatamente, acompanhado de molho de sua preferência (maionese temperada, ketchup ou molho barbecue são ótimas opções). 7.



## 2. Abacate Empanado na Air Fryer

### Ingredientes

- 2 abacates maduros, mas firmes
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Spray de óleo ou azeite em borrifador

### Dica Especial

O segredo para esta receita é escolher abacates que estejam maduros o suficiente para ter sabor, mas ainda firmes para não desmanchar durante o preparo. O contraste entre a casquinha crocante e o interior cremoso do abacate cria uma experiência gastronômica surpreendente. Esta é uma ótima opção para vegetarianos e uma entrada diferente que vai impressionar seus convidados!

### Modo de Preparo

1. Corte os abacates ao meio, retire o caroço e descasque-os com cuidado para manter a forma. 1.
2. Corte cada metade em 3 ou 4 fatias grossas, dependendo do tamanho do abacate. 2.
3. Prepare três recipientes: um com farinha de trigo, outro com os ovos batidos e o terceiro com a farinha de rosca misturada com páprica defumada, cominho, alho em pó, sal e pimenta. 3.
4. Passe cada fatia de abacate primeiro na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e por último na farinha de rosca temperada, garantindo que fique bem coberta. 4.
5. Pré-aqueça a Air Fryer a 180°C por 3 minutos. 5.
6. Disponha as fatias de abacate empanadas no cesto da Air Fryer, sem sobrepor. Borrife levemente com spray de óleo ou azeite para ajudar a dourar. 6.
7. Asse por 6-8 minutos, virando na metade do tempo, até que fiquem dourados e crocantes por fora. 7.
8. Sirva imediatamente, acompanhado de molho de iogurte com limão ou guacamole. 8.



## 3. Quiabo na Air Fryer

### Ingredientes

- 500g de quiabo fresco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de páprica
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- Suco de 1/2 limão

### Dica Especial

O quiabo preparado na Air Fryer perde completamente aquela característica viscosa que muitas pessoas não apreciam. O resultado é um petisco crocante e saboroso, semelhante a chips vegetais.

Para um toque extra de sabor, polvilhe queijo parmesão ralado sobre os quiabos ainda quentes assim que saírem da Air Fryer. Esta é uma forma deliciosa e saudável de aproveitar este vegetal tão nutritivo!

### Modo de Preparo

1. Lave bem os quiabos e seque-os completamente com papel toalha. 1.
2. Corte as pontas dos quiabos e depois corte-os ao meio no sentido do comprimento. 2.
3. Em uma tigela grande, misture os quiabos com o azeite, sal, pimenta, páprica, alho em pó e suco de limão. Mexa bem para que todos os quiabos fiquem cobertos com os temperos. 3.
4. Pré-aqueça a Air Fryer a 200°C por 3 minutos. 4.
5. Disponha os quiabos no cesto da Air Fryer em uma única camada, sem amontoar (pode ser necessário fazer em lotes). 5.
6. Asse por 10-12 minutos, agitando o cesto na metade do tempo, até que os quiabos fiquem crocantes e levemente dourados nas bordas. 6.

Sirva imediatamente como petisco ou acompanhamento.

7.



## 4. Amendoim Salgado na Air Fryer

### Ingredientes

- 500g de amendoim cru com casca
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de páprica (opcional)
- 1/2 colher de chá de alho em pó (opcional)
- 1/2 colher de chá de pimenta caiena (opcional, para quem gosta de picante)

### Dica Especial

O amendoim torrado na Air Fryer fica com uma textura perfeita, semelhante ao vendido nas praias e estádios, mas com muito menos óleo.

Para uma versão doce, experimente adicionar 1 colher de sopa de açúcar mascavo e 1/2 colher de chá de canela em pó à mistura de temperos. O amendoim torrado pode ser armazenado por até duas semanas em recipiente bem fechado, mantendo sua crocância.

### Modo de Preparo

1. Lave bem os amendoins com casca em água corrente para remover qualquer sujeira. 1.
2. Escorra e seque os amendoins com papel toalha. 2.
3. Em uma tigela grande, misture os amendoins com o azeite e os temperos escolhidos, garantindo que todos fiquem bem cobertos. 3.
4. Pré-aqueça a Air Fryer a 160°C por 3 minutos. 4.
5. Coloque os amendoins no cesto da Air Fryer, espalhando-os em uma única camada (pode ser necessário fazer em lotes). 5.
6. Asse por 15-20 minutos, agitando o cesto a cada 5 minutos para garantir que torrem por igual. 6.
7. Verifique se estão no ponto desejado eles devem estar crocantes e com aroma de torrado. Se necessário, adicione mais alguns minutos. 7.
8. Deixe esfriar completamente antes de servir ou armazenar em recipiente hermético. 8.



## 5. Pão de Alho com Queijo na Air Fryer

### Ingredientes

- 1 baguete ou pão francês
- 4 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente
- 4 dentes de alho picados finamente
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1 colher de chá de orégano
- 150g de queijo muçarela ralado
- 50g de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto

### Dica Especial

Para um pão de alho ainda mais saboroso, você pode adicionar ervas frescas como tomilho ou manjeriço à manteiga. Se preferir um sabor mais intenso de alho, deixe a manteiga temperada descansar na geladeira por algumas horas antes de usar.

Este pão de alho com queijo é perfeito para acompanhar churrascos, massas ou simplesmente como aperitivo em reuniões com amigos e família.

### Modo de Preparo

1. Corte o pão em fatias de aproximadamente 2 cm de espessura, sem cortar até o fim (deixando as fatias unidas pela base). 1.
2. Em uma tigela pequena, misture a manteiga, o alho picado, a salsa, o orégano, sal e pimenta até formar uma pasta homogênea. 2.
3. Com uma faca ou espátula, espalhe a mistura de manteiga com alho entre as fatias do pão. 3.
4. Misture os dois tipos de queijo e distribua entre as fatias do pão, sobre a manteiga de alho. 4.
5. Pré-aqueça a Air Fryer a 180°C por 3 minutos. 5.
6. Envolve o pão em papel alumínio, deixando a parte superior aberta para que o queijo derreta e doure. 6.
7. Coloque o pão na Air Fryer e asse por 8-10 minutos, até que o queijo esteja derretido e levemente dourado. 7.
8. Sirva imediatamente, enquanto estiver quente e o queijo derretido. 8.



# Pratos Principais

## 6. Churrasco na Air Fryer

### Ingredientes

- 500g de contrafilé ou alcatra em bifes de 2 cm de espessura
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de sal grosso
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1 colher de sopa de manteiga (opcional)
- Ramos de alecrim fresco (opcional)

### Dica Especial

Embora não tenha o sabor característico da fumaça do carvão, o churrasco na Air Fryer surpreende pela suculência e praticidade.

A chave para um bom resultado é não cozinhar demais a carne - é melhor verificar o ponto antes do tempo recomendado, pois cada Air Fryer pode variar. Para um toque extra de sabor defumado, adicione uma pitada de sal defumado aos temperos.

### Modo de Preparo

1. Retire a carne da geladeira pelo menos 30 minutos antes do preparo para que atinja a temperatura ambiente. 1.
2. Em uma tigela, misture o azeite, alho, sal grosso, pimenta, páprica e orégano. 2.
3. Esfregue bem esta mistura de temperos em todos os lados da carne. 3.
4. Pré-aqueça a Air Fryer a 200°C por 3 minutos. 4.
5. Coloque os bifes no cesto da Air Fryer, sem sobrepor (pode ser necessário fazer em lotes). 5.
6. Para carne ao ponto, asse por aproximadamente 8 minutos (4 minutos de cada lado). Para mais passada, adicione 2-3 minutos ao tempo total. 6.
7. Se desejar, nos últimos 2 minutos de cozimento, adicione uma colher de manteiga sobre cada bife e alguns ramos de alecrim para um aroma extra. 7.
8. Ao retirar da Air Fryer, deixe a carne descansar por 5 minutos antes de cortar, para que os sucos se redistribuam. 8.
9. Sirva com farofa, vinagrete e o acompanhamento de sua preferência. 9.



## 7. Picanha Red Sauce na Air Fryer

### Ingredientes

- 500g de picanha em peça única
- 3 colheres de sopa de molho inglês
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 1 colher de sopa de mostarda
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

### Dica Especial

O segredo desta receita está no equilíbrio entre o doce do mel e o ácido do molho inglês e da mostarda.

Para um resultado ainda mais suculento, você pode envolver a picanha em papel alumínio durante os primeiros 10 minutos de cozimento e depois retirar para dourar nos minutos finais. Esta técnica ajuda a manter a umidade da carne enquanto cria uma crosta saborosa por fora.

### Modo de Preparo

1. Retire a picanha da geladeira pelo menos 30 minutos antes do preparo para que atinja a temperatura ambiente. 1.
2. Faça cortes superficiais em formato de losango na camada de gordura da picanha, sem cortar a carne. 2.
3. Em uma tigela, misture o molho inglês, ketchup, mostarda, mel, alho picado, pimenta-do-reino, sal, páprica e azeite até formar um molho homogêneo. 3.
4. Coloque a picanha em um recipiente e cubra com o molho, massageando bem para que penetre nos cortes. Deixe marinar por pelo menos 30 minutos (ou até 4 horas na geladeira). 4.
5. Pré-aqueça a Air Fryer a 180°C por 3 minutos. 5.
6. Coloque a picanha no cesto da Air Fryer com a gordura voltada para cima. 6.
7. Asse por 15 minutos, depois vire a peça e asse por mais 10 minutos para uma picanha ao ponto. Para mais passada, adicione 5 minutos ao tempo total. 7.
8. Reserve um pouco do molho da marinada e pincele sobre a carne nos últimos 5 minutos de cozimento. 8.
9. Ao retirar da Air Fryer, deixe a picanha descansar por 5-10 minutos antes de fatiar, para que os sucos se redistribuam. 9.
10. Fatie finamente contra as fibras da carne e sirva com o molho restante aquecido. 10.



## 8. Salmão com Teriyaki na Air Fryer

### Ingredientes

- 4 filés de salmão (cerca de 150g cada)
- 4 colheres de sopa de molho teriyaki
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- Sementes de gergelim para finalizar
- Cebolinha picada para decorar
- Sal e pimenta a gosto

### Dica Especial

O salmão na Air Fryer fica incrivelmente suculento e com uma textura perfeita. O segredo é não cozinhar demais - o peixe deve estar opaco e se desfazer facilmente com um garfo quando estiver pronto.

Para uma versão ainda mais aromática, adicione raspas de laranja ou limão à marinada. Este prato é tão bonito e saboroso que parece ter saído de um restaurante japonês!

### Modo de Preparo

1. Em uma tigela pequena, misture o molho teriyaki, mel, gengibre ralado, alho picado e óleo de gergelim. 1.
2. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta a gosto. 2.
3. Coloque os filés em um recipiente e cubra com o molho teriyaki preparado. Deixe marinar por pelo menos 20 minutos (ou até 2 horas na geladeira). 3.
4. Pré-aqueça a Air Fryer a 180°C por 3 minutos. 4.
5. Forre o cesto da Air Fryer com papel manteiga ou papel alumínio perfurado para facilitar a limpeza. 5.
6. Coloque os filés de salmão no cesto da Air Fryer, sem sobrepor, com a pele para baixo (se houver). 6.
7. Asse por 8-10 minutos, dependendo da espessura dos filés e do ponto desejado. 7.
8. Enquanto isso, coloque o molho da marinada em uma panela pequena e leve ao fogo baixo por 3-4 minutos, até reduzir e engrossar levemente. 8.
9. Retire o salmão da Air Fryer, regue com o molho reduzido e polvilhe com sementes de gergelim e cebolinha picada. 9.
10. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz branco ou legumes salteados. 10.



## 9. Hambúrguer na Air Fryer

### Ingredientes

- 500g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 cebola média ralada
- 2 dentes de alho picados
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de chá de molho inglês
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- 4 fatias de queijo cheddar (opcional)
- 4 fatias de bacon (opcional)
- Spray de óleo

### Dica Especial

Para hambúrgueres ainda mais suculentos, adicione 2 colheres de sopa de cebola caramelizada à mistura da carne. Outra dica é não apertar demais a carne ao moldar os hambúrgueres, pois isso pode deixá-los muito compactos.

A Air Fryer proporciona hambúrgueres com menos gordura, mas igualmente saborosos - o segredo é não cozinhar demais para que não fiquem secos.

### Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande, misture a carne moída, cebola ralada, alho picado, ovo, farinha de rosca, mostarda, molho inglês, sal e pimenta. 1.
2. Misture bem todos os ingredientes, mas sem trabalhar demais a carne para não deixar os hambúrgueres duros. 2.
3. Divida a mistura em 4 porções iguais e molde os hambúrgueres com aproximadamente 2 cm de espessura, fazendo uma leve depressão no centro com o polegar (isso evita que o hambúrguer "infe" durante o cozimento). 3.
4. Pré-aqueça a Air Fryer a 180°C por 3 minutos. 4.
5. Se for usar bacon, coloque as fatias no cesto da Air Fryer e asse por 3-4 minutos até ficarem crocantes. Reserve. 5.
6. Borrife levemente os hambúrgueres com spray de óleo em ambos os lados. 6.
7. Coloque os hambúrgueres no cesto da Air Fryer, sem sobrepor (pode ser necessário fazer em lotes). 7.
8. Asse por 8 minutos, vire os hambúrgueres e asse por mais 5-7 minutos, dependendo do ponto desejado. 8.
9. Nos últimos 2 minutos, coloque uma fatia de queijo sobre cada hambúrguer para derreter. 9.
10. Sirva em pães de hambúrguer com o bacon reservado e os acompanhamentos de sua preferência. 10.



## 10. Frango à Passarinho na Air Fryer

### Ingredientes

- 1 kg de coxinhas da asa (ou sobrecoxa cortada em pedaços)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de páprica
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1/2 colher de chá de pimenta caiena (opcional)
- Spray de óleo

### Dica Especial

Para um frango à passarinho ainda mais crocante, você pode passar os pedaços em uma mistura de farinha de trigo temperada com sal, pimenta e páprica antes de colocar na Air Fryer.

Outra dica é não pular o tempo de marinada, pois é ele que garante o sabor por dentro da carne. Este prato é perfeito para servir em reuniões com amigos, jogos de futebol ou como petisco para o happy hour em casa!

### Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande, misture o azeite, vinagre, alho, páprica, orégano, tomilho, sal, pimenta-do-reino e pimenta caiena (se usar). 1.
2. Adicione os pedaços de frango à mistura e massageie bem para que todos fiquem cobertos com o tempero. Deixe marinar por pelo menos 30 minutos (ou até 4 horas na geladeira). 2.
3. Pré-aqueça a Air Fryer a 200°C por 3 minutos. 3.
4. Escorra o excesso de marinada dos pedaços de frango e disponha-os no cesto da Air Fryer, sem amontoar (pode ser necessário fazer em lotes). 4.
5. Borrife levemente com spray de óleo para ajudar a dourar. 5.
6. Asse por 10 minutos, vire os pedaços e asse por mais 8-10 minutos, até que estejam dourados e crocantes por fora e bem cozidos por dentro. 6.
7. Verifique se estão cozidos fazendo um pequeno corte em um pedaço o suco deve sair claro, sem sangue. 7.
8. Sirva imediatamente, acompanhado de molho de pimenta ou maionese temperada. 8.



# Lanches e Acompanhamentos

## 11. Bolinho de Arroz com Queijo na Air Fryer

### Ingredientes

- 2 xícaras de arroz branco cozido (de preferência do dia anterior)
- 1 ovo
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado •
- 100g de queijo muçarela cortado em cubinhos
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde picado
- 1 cebola pequena ralada
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta a gosto
- Farinha de rosca para empanar
- Spray de óleo

### Dica Especial

O segredo para bolinhos de arroz perfeitos é usar arroz bem frio, de preferência do dia anterior, pois ele fica mais firme e menos pegajoso.

Para uma versão ainda mais saborosa, experimente adicionar cubinhos de presunto junto com o queijo no recheio. Estes bolinhos são ótimos para aproveitar sobras de arroz e transformá-las em um petisco delicioso!

### Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande, amasse bem o arroz cozido com um garfo até obter uma massa homogênea. 1.
2. Adicione o ovo, o queijo parmesão, a cebola ralada, o alho amassado, o cheiroverde, a farinha de trigo, sal e pimenta. Misture bem até incorporar todos os ingredientes. 2.
3. Com as mãos levemente umedecidas, pegue uma porção da massa (aproximadamente uma colher de sopa), achate na palma da mão, coloque um cubinho de muçarela no centro e feche, modelando um bolinho redondo ou oval. 3.
4. Passe cada bolinho na farinha de rosca, garantindo que fique bem coberto. 4.
5. Pré-aqueça a Air Fryer a 180°C por 3 minutos. 5.
6. Disponha os bolinhos no cesto da Air Fryer, sem amontoar (pode ser necessário fazer em lotes). Borrife levemente com spray de óleo para ajudar a dourar. 6.
7. Asse por 8-10 minutos, virando na metade do tempo, até que fiquem dourados e crocantes por fora. 7.
8. Sirva imediatamente, enquanto o queijo ainda está derretido no interior. 8.



## 12. Pão Caseiro na Air Fryer

### Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 ovo para pincelar (opcional)
- Sementes de gergelim ou linhaça para decorar (opcional)

### Dica Especial

Para um pão ainda mais saboroso, você pode adicionar ervas como alecrim, tomilho ou orégano à massa. A temperatura mais baixa (160°C) é importante para que o pão asse por dentro sem queimar por fora.

Se notar que a parte superior está dourando muito rápido, cubra com papel alumínio nos últimos minutos de cozimento. Este pão caseiro feito na Air Fryer é perfeito para acompanhar sopas, fazer sanduíches ou simplesmente saborear com manteiga.

### Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o açúcar, o sal e o fermento biológico seco. 1.
2. Adicione a água morna e o azeite de oliva à mistura seca e mexa até formar uma massa homogênea. 2.
3. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e sove por aproximadamente 10 minutos, até que fique lisa e elástica. 3.
4. Coloque a massa em uma tigela levemente untada com azeite, cubra com um pano limpo e deixe descansar em local morno por cerca de 1 hora, ou até que dobre de tamanho. 4.
5. Após o crescimento, sove a massa novamente por alguns minutos para remover o ar. 5.
6. Modele a massa no formato desejado (pode ser um pão redondo ou oval) e coloque-a em uma forma que caiba na sua Air Fryer, previamente untada ou forrada com papel manteiga. 6.
7. Cubra novamente e deixe descansar por mais 30 minutos para um segundo crescimento. 7.
8. Pré-aqueça a Air Fryer a 160°C por 3 minutos. 8.
9. Se desejar, pincele a superfície do pão com ovo batido e polvilhe sementes de gergelim ou linhaça. 9.
10. Coloque a forma com o pão na Air Fryer e asse por 15-20 minutos, até que esteja dourado por cima e, ao bater no fundo, produza um som oco. 10.
11. Retire o pão da forma e deixe esfriar sobre uma grade antes de cortar. 11.



## 13. Chips de Banana Fit na Air Fryer

### Ingredientes

- 3 bananas nanicas maduras, mas firmes
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de açúcar mascavo (opcional)
- Spray de óleo de coco (opcional)

### Dica Especial

O ponto ideal das chips de banana pode variar dependendo da maturação da fruta e da potência da sua Air Fryer. Bananas mais maduras tendem a ficar mais doces e caramelizar mais rapidamente.

Para uma versão salgada e diferente, experimente substituir a canela e o açúcar por uma pitada de sal e páprica. Estas chips são um lanche saudável e nutritivo, perfeito para saciar a vontade de comer algo crocante sem culpa!

### Modo de Preparo

1. Descasque as bananas e corte-as em rodela finas e uniformes (aproximadamente 3-4 mm de espessura). Quanto mais uniformes os cortes, mais homogêneo será o cozimento. 1.
2. Em uma tigela, misture o suco de limão com 2 colheres de sopa de água. 2.
3. Passe rapidamente as rodela de banana na mistura de limão para evitar que escureçam. 3.
4. Seque levemente as rodela com papel toalha. 4.
5. Em uma tigela pequena, misture a canela e o açúcar mascavo (se estiver usando). 5.
6. Pré-aqueça a Air Fryer a 160°C por 3 minutos. 6.
7. Disponha as rodela de banana no cesto da Air Fryer em uma única camada, sem sobrepor (será necessário fazer em lotes). 7.
8. Se desejar, borrife levemente com spray de óleo de coco e polvilhe a mistura de canela e açúcar. 8.
9. Asse por 8-10 minutos, verificando frequentemente após os 6 minutos, pois podem dourar rapidamente. 9.
10. As chips estarão prontas quando estiverem douradas e crocantes nas bordas. Elas ficarão ainda mais crocantes ao esfriar. 10.
11. Retire da Air Fryer e deixe esfriar completamente antes de armazenar em recipiente hermético. 11.



# Doces e Sobremesas

## 14. Churros de Chocolate na Air Fryer

### Ingredientes

- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1/4 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- Spray de óleo

### Para a cobertura:

- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de canela em pó

### Para o recheio:

- 200g de chocolate meio amargo picado
- 1/2 xícara de creme de leite

### Dica Especial

Para churros ainda mais crocantes, você pode borrifá-los com spray de óleo novamente na metade do tempo de cozimento. Se preferir, pode servir o ganache de chocolate separadamente para mergulhar os churros, em vez de recheá-los.

Esta versão de churros na Air Fryer é muito mais leve que a tradicional frita em óleo, mas igualmente deliciosa e com aquela casquinha crocante característica!

### Modo de Preparo

1. Em uma panela, coloque a água, o açúcar, o sal e a manteiga. Leve ao fogo médio até ferver e a manteiga derreter completamente. 1.
2. Retire do fogo e adicione a farinha de trigo de uma só vez. Mexa vigorosamente com uma colher de pau até formar uma massa homogênea que desgrude do fundo da panela. 2.
3. Transfira a massa para uma tigela e deixe esfriar por cerca de 5 minutos. 3.
4. Adicione os ovos, um de cada vez, mexendo bem após cada adição até incorporar completamente. Adicione a essência de baunilha e misture. 4.
5. Coloque a massa em um saco de confeiteiro com bico estrela ou em um saco plástico resistente com um canto cortado. 5.
6. Pré-aqueça a Air Fryer a 180°C por 3 minutos. 6.
7. Forre o cesto da Air Fryer com papel manteiga e borrife levemente com spray de óleo. 7.
8. Modele os churros diretamente no cesto da Air Fryer, fazendo tiras de aproximadamente 10 cm de comprimento. 8.
9. Borrife levemente os churros com spray de óleo. 9.
10. Asse por 8-10 minutos, até que estejam dourados e crocantes. 10.
11. Enquanto isso, misture o açúcar e a canela em um prato raso. 11.
12. Para o recheio de chocolate, derreta o chocolate picado com o creme de leite em banho-maria ou no micro-ondas (em potência média, mexendo a cada 30 segundos). 12.
13. Assim que os churros saírem da Air Fryer, passe-os na mistura de açúcar e canela. 13.
14. Com uma seringa de confeiteiro ou um saco de confeiteiro com bico fino, recheie os churros com o ganache de chocolate. 14.
15. Sirva imediatamente. 15.



## 15. Brownie de Chocolate na Air Fryer

### Ingredientes

- 100g de chocolate meio amargo
- 100g de manteiga
- 2 ovos
- 3/4 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de gotas de chocolate (opcional)
- Spray de óleo ou manteiga para untar

### Dica Especial

O segredo para um brownie perfeito na Air Fryer é não cozinhar demais - é melhor ficar com um brownie ligeiramente úmido no centro do que ressecado.

A temperatura mais baixa (160°C) ajuda a cozinhar de forma mais uniforme. Para um toque especial, experimente adicionar nozes picadas ou um pouco de café solúvel à massa para intensificar o sabor do chocolate.

Este brownie é uma sobremesa rápida e deliciosa para satisfazer aquela vontade de doce sem precisar ligar o forno!

### Modo de Preparo

1. Derreta o chocolate meio amargo com a manteiga em banho-maria ou no microondas (em potência média, mexendo a cada 30 segundos). Deixe esfriar um pouco. 1.
2. Em uma tigela grande, bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura clara e fofa. 2.
3. Adicione a essência de baunilha e o chocolate derretido, misturando bem. 3.
4. Peneire a farinha de trigo, o cacau em pó e o sal sobre a mistura e incorpore delicadamente com uma espátula. 4.
5. Se desejar, adicione as gotas de chocolate e misture levemente. 5.
6. Pré-aqueça a Air Fryer a 160°C por 3 minutos. 6.
7. Unte uma forma pequena que caiba na sua Air Fryer (pode ser de silicone, alumínio ou cerâmica) com spray de óleo ou manteiga. 7.
8. Despeje a massa na forma, nivelando a superfície. 8.
9. Coloque a forma na Air Fryer e asse por 15-18 minutos. O tempo pode variar dependendo da potência da sua Air Fryer e do ponto desejado - para um brownie mais úmido no centro, reduza um pouco o tempo. 9.
10. Para verificar o ponto, insira um palito no centro ele deve sair com algumas migalhas úmidas, mas não com massa crua. 10.
11. Deixe esfriar na forma por pelo menos 10 minutos antes de desenformar. 11.
12. Sirva morno ou em temperatura ambiente, puro ou acompanhado de sorvete de baunilha. 12.



# Dicas Extras para sua Air Fryer

## Cuidados com sua Air Fryer

Para garantir que sua Air Fryer funcione perfeitamente e tenha uma vida útil longa, siga estas dicas de cuidados:



### Limpeza regular

Limpe o cesto e a gaveta após cada uso para evitar acúmulo de gordura e resíduos. A maioria das peças pode ser lavada com água e sabão neutro. 1.



### Evite utensílios metálicos

Use sempre utensílios de silicone, madeira ou plástico resistente ao calor para não danificar o revestimento antiaderente. 2.



### Não sobrecarregue

Respeite a capacidade máxima do aparelho e evite amontoar os alimentos, pois isso prejudica a circulação do ar quente. 3.



### Ventilação adequada

Mantenha a Air Fryer em uma superfície plana e estável, com espaço livre ao redor para permitir a saída do ar quente. 4.

Pré-aquecimento: Para melhores resultados, pré-aqueça sua Air Fryer por 3-5 minutos antes de colocar os alimentos. 5.



## Tempos e Temperaturas Ideais

Esta tabela serve como guia geral, mas lembre-se que cada modelo de Air Fryer pode variar:

Alimento	Temperatura	Tempo (minutos)
Batatas fritas	200°C	15-20
Nuggets	180°C	10-12
Legumes	180°C	10-15
Peixe	180°C	8-12
Frango (pedaços)	200°C	20-25
Carne (bifes)	200°C	8-12
Bolos	160°C	15-20
Pães	160°C	15-20



## Como Adaptar Receitas Tradicionais

Transformar suas receitas favoritas para versões na Air Fryer é mais simples do que parece:

### 1 Reduza a temperatura

Como regra geral, reduza a temperatura da receita original em 20°C quando usar a Air Fryer. 1.

### 2 Diminua o tempo de cozimento

O tempo de preparo na Air Fryer costuma ser 20-30% menor que no forno convencional. 2.

### 3 Use menos óleo

Na maioria dos casos, basta borrifar um pouco de óleo sobre os alimentos ou usar spray de óleo. 3.

### 4 Verifique com frequência

Principalmente nas primeiras vezes que adaptar uma receita, verifique o cozimento com mais frequência. 4.

### 5 Agite ou vire os alimentos

Para garantir um cozimento uniforme, agite o cesto ou vire os alimentos na metade do tempo. 5.

### 6 Tamanho dos alimentos

Corte os alimentos em tamanhos uniformes para garantir que cozinhem por igual. 6.

### 7 Peso dos alimentos

Lembre-se que a Air Fryer cozinha por circulação de ar quente, então alimentos muito leves podem se mover dentro do cesto - use palitos ou pesos adequados quando necessário. 7.



## Conclusão

Chegamos ao fim desta jornada gastronômica através do universo da Air Fryer! Esperamos que estas 15 receitas inusitadas tenham expandido seus horizontes culinários e mostrado que este pequeno eletrodoméstico pode ir muito além do que você imaginava.

A Air Fryer é realmente uma ferramenta versátil que pode transformar sua experiência na cozinha, permitindo que você prepare desde entradas criativas até sobremesas deliciosas, passando por pratos principais surpreendentes - tudo isso de forma mais saudável e prática.

Não tenha medo de experimentar e adaptar estas receitas ao seu gosto pessoal. A culinária é uma arte em constante evolução, e sua Air Fryer é o pincel perfeito para criar suas próprias obras-primas gastronômicas.

Lembre-se de compartilhar suas experiências e criações nas redes sociais, marcando o Coma Bem Receitas. Adoraríamos ver suas versões destas receitas e saber quais foram suas favoritas!

## Veja Mais Receitas

Fique atento ao nosso blog para mais conteúdos exclusivos, dicas culinárias e novas receitas que vão surpreender seu paladar e impressionar sua família e amigos. Até a próxima aventura culinária!

[Acesse o Blog Aqui](#)

