



20

RECETAS SALUDABLES
COCINANDO

CON
AIRFRYER
EBOOK II



¡Descubre las mejores 20 recetas saludables para cocinar con Airfryer en nuestro nuevo eBook! Cocina deliciosos platillos y cuida tu salud al mismo tiempo. Además, al final del Ebook te compartiré **MAS INFORMACION** para que puedas seguir aprendiendo y mejorando tus habilidades culinarias. ¡No esperes más, revisa todas las recetas de nuestro 2 eBook **20 RECETAS SALUDABLES COCINANDO CON AIRFRYER** ahora mismo y comienza a disfrutar de una alimentación saludable y deliciosa!

Jugando con las Presets

ICONO	Alimento	Temperatura (°C)	Hora (min)	Cocina
 FILETE	Filete: Chuletón, Solomo de ternera, Filete	205°C	6 minutos	Medio Cruda
			8 minutos	Término medio
			10 minutos	Bien cocida
	Hamburguesa	205°C	10 minutos	
	Albóndigas de Carne	205°C	8 minutos	
	Salchicha	205°C	8-12 minutos	
	Chuleta de Cerdo, sin hueso	205°C	12-14 minutos	
Chuleta de Cerdo, con hueso	205°C	16-18 minutos		

ICONO	Alimento	Temperatura (°C)	Hora (min)	Agitar
 COMIDA MARINA	Salmones	175°	8 minutos	
	Tilapia	C	6-8 minutos	
	Pesce spada	175°	8-10 minutos	
 CAMARÓN	Gamberetto	198°C	6-10 minutos	Agitar
	Gamberi giganti	C 190°C	8-10 minutos	Agitar
 TOCINO	Tocino	160°	6-8 minutos	
	Pancetta	C	10 minutos	
	Jamón de Parma	160°	6 minutos	
 POLLO	Alitas de Pollo	C	20-25 minutos	Agitar
	Pata de pollo/Muslo	160°	25 minutos	
	Muslo de pollo, Sin Hueso, Sin piel	C	10-12 minutos	
	Muslo de pollo, deshuesado, Con piel	195°		
	Pechuga de pollo, deshuesado, sin piel	195°C	20-30 minutos	

195°

C

Jugando con las Presets (cont.)

ICONO	Alimento	Temperatura (°C)	Hora (min)	Agitar
 PAPAS FRITAS	Cuñas de Papa	175°C	25-30 minutos	Agitar
	Papas criollas	175°C	20-25 minutos	Voltea
	Papas a la francesa, frescas	195°C	25-30 minutos	r
	Batata	195°C	25-30 minutos	Agitar
 VEGETALES	Brócoli	150°C	8 minutos	Voltea
	Coliflor	150°C	10 minutos	r
	Calabacín	150°C	10 minutos	Agitar
 TUBÉRCULOS	Zanahoria	205°C	12 minutos	Agitar
	Coles de Bruselas	205°C	8 minutos	Agitar
	Calabaza	205°C	10 minutos	Agitar
	Maíz	205°C	8-12 minutos	Agitar
 POSTRES	Muffins	150°C	15 minutos	Agitar
	Cake	150°C	30 minutos	Voltea
	Pastelillos	150°C	15 minutos	r
	Brownies	160°C	30 minutos	
 PAN	Pan de Maíz	150°C	25-30 minutos	
	Roles de Canela	165°C	15 minutos	
	Queso Asado	160°C	8 minutos	
	Pan tostado	160°C	8 minutos	
		175°C	10 minutos	
 COMIDA CONGELADA	Nuggets de pollo			Agitar
	Aros de Cebolla	175°C	10 minutos	Agitar



Bollos de Crema con Fresas **RINDE 6 BOLLOS**

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

12 minutos

240 g de harina todo uso

50 g de azúcar granulada

8 g de polvo de hornear

1 g de sal

85 g de mantequilla fría troceada

84 g de fresas frescas troceadas

120 ml de crema para batir

2 huevos grandes

10 ml de extracto de vainilla

5 ml de agua

- 1 Tamiza la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal en un tazón grande.
- 2 Une la mantequilla con la harina usando una batidora o tus manos hasta que la mezcla se asemeje a migas gruesas. Mezcla las fresas en la mezcla de harina. Deja de lado para que repose la mezcla.
- 3 Bate la crema para batir, 1 huevo y el extracto de vainilla en un recipiente aparte.
- 4 Une la mezcla de crema en la mezcla de harina hasta que estén homogéneas, luego extiende la mezcla hasta un grosor de 38 mm.
- 5 Usa un cortador de galletas redondo para cortar los bollos. Unta los bollos con una combinación de huevo y agua. Deja de lado.
- 6 Selecciona *Preheat* en la freidora de aire Cosori, ajústala a 175°C y presiona *Inicio/Pausa*.
- 7 Coloca papel para hornear en la canasta interna precalentada.
- 8 Coloca los bollos en la parte superior del papel de hornear y cocina durante 12 minutos a 175°C, hasta que estén dorados.



Bollos de Arándano

RINDE 6 BOLLOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

12 minutos

240 g de harina todo uso

50 g de azúcar granulada

8 g de polvo de hornear

2 g de sal

85 g de mantequilla fría troceada

85 g de arándanos frescos

3 g de jengibre fresco rallado

113 ml de crema para batir

2 huevos grandes

4 ml de extracto de vainilla

5 ml de agua

- 1 Une el azúcar, la harina, el polvo de hornear y la sal en un recipiente grande.
- 2 Une la mantequilla con la harina usando una batidora o tus manos hasta que la mezcla se asemeje a migas gruesas. Mezcla los arándanos y el jengibre en la mezcla de harina.
- 3 Deja de lado.
- 4 Une la crema para batir, 1 huevo y el extracto de vainilla en un recipiente diferente.
- 5 Une la mezcla de crema con la mezcla de harina hasta que se combinen.
- 6 Forma la masa hasta que llegue a un grosor de aproximadamente 38 mm y córtala en octavos.
- 7 Unta los bollos con una combinación de huevo y agua. Deja de lado.
- 8 Selecciona *Preheat* en la freidora de aire
- 9 Cosori, ajústala a 175°C y presione *Inicio/Pausa*.
- 1 Coloca papel para hornear en la canasta interna
- 0 precalentada y coloca los bollos arriba del papel. Cocina durante 12 minutos a 175°C, hasta que estén dorados



Huevo Cocido en Cacerola **RENDE 3 PORCIONES**

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

3 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

14 minutos

**Aceite en aerosol
antiadherente**

3 huevos

**6 rodajas de tocino
ahumado, en**

cubitos

**60 g de espinaca bebe
lavada**

**120 ml de crema para
batir**

**15 g de queso
parmesano rallado Sal
y pimienta al gusto**

- 1** Selecciona *Preheat* en la freidora de aire Cosori, ajústala a 175°C y presione *Inicio/Pausa*.
- 2** Rocía tres moldes de 76 mm con aceite en aerosol antiadherente.
- 3** Rocía tres moldes de 76 mm con aceite en aerosol antiadherente.
- 4** Agrega 1 huevo a cada molde engrasado. Cocina el tocino en una sartén hasta que esté dorado, aproximadamente 5 minutos.
- 5** Agrega las espinacas y cocina hasta que se marchiten, 2 minutos.
- 6** Mezcla la crema para batir y el Queso parmesano. Cocina durante 2-3 minutos.
- 7** Vierte la mezcla de crema sobre los huevos. Coloca los moldes en la freidora de aire precalentada y cocina por 4 minutos a 175°C hasta que la clara de huevo esté completamente preparada.
- 9** Sazona al gusto con sal y pimienta.



Chuletón Santa María

RINDE 2 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

11 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

6 minutos

2 g de sal
2 g de pimienta
negra
2 g de ajo en polvo
2 g de cebolla en
polvo
2 g de orégano seco
Una pizca de romero
seco **Una pizca de**
cayena
Una pizca de salvia
seca
1 chuletón (16 oz),
sin hueso
15 ml de aceite de
oliva

- 1** Selecciona *Preheat* en la freidora de aire Cosori y presiona *Inicio/Pausa*.
- 2** Mezcla los condimentos y espolvoréalos sobre el filete. Rocía aceite de oliva sobre el filete.
- 3**
- 4** Coloca el filete en la freidora de aire precalentada. Selecciona *Filete* y presiona *Inicio/Pausa*.
- 5**
- 6** Retira el filete de la freidora de aire cuando termines. Deja que repose por 10 minutos antes de cortar y servir.



Filete Nueva York con Chimichurri

RINDE 2 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

6 minutos

CHIMICHURRI SAUCE

60 ml de aceite de oliva extra virgen

20 g de albahaca fresca

20 g de cilantro

20 g de perejil

4 filetes de anchoa

1 chalota pequeña

2 dientes de ajo, pelados

1 limón, jugo

Una pizca de pimienta rojo triturado

FILETE

12 ml de aceite vegetal

1 Filete Estilo Nueva York (16 oz) Sal y Pimienta al Gusto

- 1 Combina todos los ingredientes de la salsa chimichurri
- 2 en una licuadora y mezcla hasta alcanzar la consistencia deseada.
- 3 Selecciona *Preheat* en la freidora de aire
- 4 Cosori y presiona *Inicio/Pausa*.
Frota aceite vegetal en la freidora en el filete y sazona con sal y pimienta.
- 5 Coloca el filete en la freidora de aire precalentada. Selecciona *Filete*, ajusta el tiempo a 6 minutos (para que quede medio cocido) y presiona *Inicio/Pausa*.
Permite que el filete repose durante 5 minutos al terminar. Finalmente, cúbrelo con salsa chimichurri y sírvelo.



Sándwich de Carne

RINDE 2 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

5 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

6 minutos

1 chuletón (16 oz), sin hueso

20 ml de aceite de oliva

5 g de sal

1 g de pimienta negra

110 g de crema agria

40 g de rábano picante blanco

preparado, escurrido

2 g de cebollín recién picado

1 chalote pequeño, picado

½ limón, jugo

Sal y pimienta, al gusto

Bollos de semillas de sésamo

tostados, para servir

Rúcula bebé, para servir

Chalotes, en rodajas, para servir

- 1** Selecciona *Preheat* en la freidora de aire Cosori y presiona
- 2** *Inicio/Pausa*. Cubre tu filete con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.
- 3** Coloca el filete en la freidora de aire precalentada. Selecciona *Filete* y presiona
- 4** *Inicio/Pausa*. Mezcla la crema agria, el rábano picante, el cebollín, los chalotes y el jugo de limón en un tazón pequeño.
- 5** Sazona la crema de rábano picante con sal y pimienta al gusto.
- 6** Retira el filete de la freidora de aire cuando termines de cocinarla y déjala reposar durante 5-10 minutos antes de cortarla. Crea un sándwich agregando parte de la crema de rábano picante al bollo inferior junto con la rúcula bebé, los chalotes en rodaja y el filete en rodajas.
- 7**
- 8**



Espárragos envueltos de Jamón **RINDE 3 PORCIONES**

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

5 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

10 minutos

12 espárragos
12 ml de aceite
de oliva Sal y
pimienta, al
gusto
12 rebanadas de
jamón

- 1** Selecciona *Preheat*, ajusta la temperatura a 150°C y presiona
- 2** *Inicio/Pausa*.
- 3** Corta los extremos leñosos de los espárragos y descártalos. Rocía los espárragos con aceite.
- 4** Condimenta con sal y pimienta.
- 5** Envuelve 1 rebanada de jamón alrededor de cada espárrago, de arriba abajo, y colócala en la freidora de aire precalentada. Selecciona *Vegetales*, establece el tiempo a 10 minutos y presiona *Inicio/Pausa*.



Alas de Pollo Frotadas en Seco

RINDE 4 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

5 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

30 minutos

9 g de ajo en polvo
1 cubito de caldo de pollo, sodio reducido
5 g de sal
3 g de pimienta negra
1 g de pimentón ahumado
1 g de pimienta de cayena
3 g de condimento Old Bay, sin sodio
3 g de cebolla en polvo
1 g de orégano seco
453 g de alitas de pollo
Aceite en aerosol antiadherente
Salsa Ranch, para servir

- 1** Selecciona *Preheat*, ajusta la temperatura a 195°C y presiona
- 2** *Inicio/Pausa*.
- 3** Combina los condimentos en un tazón y mézclalos bien. Sazona las alitas de pollo con la mitad de la mezcla de condimentos y rocía abundantemente con aceite en aerosol.
- 4** Coloca las alitas de pollo en la freidora de aire precalentada. Selecciona *Pollo*, establece el tiempo a 30 minutos y
- 5** presiona *Inicio/Pausa*.
- 6** Agita las cestas a la mitad de la cocción.
- 7** Transfiere las alitas de pollo a un tazón y rocíalas con la otra mitad de los condimentos hasta que estén bien cubiertas. Sirve con salsa ranch.
- 8**



Salmón Glaseado Teriyaki **RINDE 2 PORCIONES**

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

8 minutos

SALSA TERIYAKI

118 ml de salsa de soja

50 g de azúcar

1 g de jengibre rallado

1 diente de ajo,

aplastado 60 ml de

jugo de naranja

SALMÓN

2 filetes de salmón (5 oz)

20 ml de aceite vegetal

Sal y pimienta

blanca, al gusto

- 1 Combina todos los ingredientes de la salsa teriyaki en una olla pequeña.
- 2 Pon la salsa a ebullición, redúcela a la mitad, luego déjala enfriar.
- 3 Selecciona *Preheat*, en la freidora de aire Cosori ajusta la temperatura a 175°C y presiona *Inicio/Pausa*.
- 4 Cubre el salmón con aceite y sazona con sal y pimienta blanca.
- 5 Coloca el salmón en la freidora de aire precalentada, hacia abajo. Selecciona *Comida Marina*, ajusta a 8 minutos y presiona *Inicio/Pausa*.
- 6 Retira el salmón de la freidora cuando haya terminado. Deja reposar por 5 minutos, luego glasea con salsa teriyaki.
- 7 Sirve sobre una cama de arroz blanco o con verduras a la parrilla.



Shawarma de Cordero

RINDE 2 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

12 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

8 minutos

**340 g de cordero
molido**

2 g de comino

2 g de pimentón

3 g de ajo en polvo

2 g de cebolla en polvo

1 g de canela

1 g de cúrcuma

**1 g de semillas de
hinojo**

**1 g de semilla de
cilantro molido**

3 g de sal

**4 brochetas de bambú
(229 mm)**

- 1 Combina todos los ingredientes en un tazón y mézclalos bien.
- 2 Ensarta 85 g de carne en cada brocheta, luego, colócalas en la nevera durante 10 minutos.
- 3
- 4 Selecciona *Preheat* en la freidora de aire Cosori y presiona *Inicio/Pausa*.
Coloca las brochetas en la freidora de aire precalentada, selecciona *Filete*, ajusta a 8 minutos y presiona *Inicio/Pausa*.
- 5 Sirve con aderezo de yogur de limón o solo.



Cuñas de Papa

RINDE 4 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

3 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

20 minutos

2 papas gruesas grandes, enjuagadas y cortadas cuñas de 102 mm de largo

23 ml de aceite de oliva

3 g de ajo en polvo

1 g de cebolla en polvo

3 g de sal

1 g de pimienta negra

5 g de queso parmesano rallado Salsa de tomate o salsa ranch, para server

- 1** Corta las papas en trozos de 102 mm de largo.
- 2** Selecciona *Preheat* en la freidora de aire
- 3** Cosori, ajústala a 195°C y presiona *Inicio/Pausa*.
- 4** Cubre las papas con aceite de oliva y mezcla los condimentos y el queso Parmesano hasta que estén bien cubiertas.
- 5** Agrega las papas a la freidora precalentada. Selecciona *Papas Fritas*, establece el tiempo a
- 6** 20 minutos, y presiona *Inicio/Pausa*.
- 7** Asegúrate de agitar las cestas a la mitad de la cocción (la función Recordatorio de Agitado te avisará cuando).
Sirve con salsa de tomate o salsa ranch.



Muffins de Arándano y Limón

RINDE 6-8 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

15 minutos

5 ml de jugo de limón
112 g de leche de coco o
leche de
soja
120 g de harina todo uso
4 g de polvo de hornear
2 g de bicarbonato de
sodio
1 g de sal
50 g de azúcar granulada
60 ml de aceite de coco,
líquido
1 limón, ralladura de
limón
5 ml de extracto de
vainilla
75 g de arándanos frescos
Aceite en aerosol
antiadherente

- 1 Combina el jugo de limón y la leche de coco en un tazón pequeño y luego deja la mezcla de lado.
- 2 Mezcla la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal en un recipiente aparte y déjalos a un lado. Mezcla el azúcar, el aceite de coco, la ralladura de limón y el extracto de vainilla en un tazón adicional. Luego, combina con la mezcla de coco y limón y revuelve para combinar. Mezcla los ingredientes secos a los húmedos gradualmente, hasta que quede suave la mezcla. Coloca suavemente los arándanos.
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Selecciona *Preheat*, en la freidora de aire Cosori ajusta la temperatura a 150°C y presiona *Inicio/Pausa*.
- 8 Engrasa los moldes para muffins con aceite en aerosol y vierte la mezcla hasta que las tazas estén a $\frac{3}{4}$. Coloca los moldes para muffins con cuidado en la freidora de aire precalentada. Selecciona *Postres*, ajusta el tiempo a 15 minutos y presiona *Inicio/Pausa*. Retira los muffins cuando termines de cocinarlos y deja que se enfríen durante 10 minutos. Luego, sírvelos.



Macarrones de Coco

RINDE 5-6 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

15 minutos

100 g de leche condensada azucarada
1 clara de huevo
2 ml de extracto de almendra
2 ml de extracto de vainilla Una pizca de **sal**
175 g de coco sin azúcar y desmenuzado

- 1** Mezcla la leche condensada, la clara de huevos, el extracto de almendras y la sal en un tazón.
- 2** Agrega 160 g de coco rallado y mezcla hasta que esté bien combinado. La mezcla debe ser capaz de mantener su forma.
- 3** Forma bolas de 38 mm con tus manos. En un plato aparte, agrega 25 g de coco rallado.
- 4** Rueda los macarrones de coco en el coco rallado hasta que estén cubiertos.
- 5** Selecciona *Preheat*, en la freidora de aire Cosori ajusta la temperatura a 150°C y presiona *Inicio/Pausa*.
- 6** Agrega los macarrones de coco a la freidora de aire precalentada.
- 7** Selecciona *Postres*, ajusta el tiempo a 15 minutos y presiona *Inicio/Pausa*.
- 8** Deja que los macarrones se enfríen durante 5-10 minutos y sirve cuando terminen de enfriarse.



Tarta de Pera Rústica con Nueces RINDE 4 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

1 hora 10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

45 minutos

TARTA

100 g de harina todo uso

1 g de sal

12 g de azúcar granulada

**84 g de mantequilla sin sal, fría,
cortada en trozos de 13 mm**

30 ml de agua, helada

1 huevo, batido

12 g de azúcar turbinado

Aceite en aerosol antiadherente

20 g de miel

5 ml de agua

**Nueces tostadas, picadas, para
decorar**

RELLENO

**1 pera grande, pelada,
picada en
rodajas finas**

5 g de almidón de maíz

24 g de azúcar morena

1 g de canela molida

Una sal pizca

- 1 Mezcla 90 g de harina, sal y azúcar granulada en un tazón grande hasta que estén bien combinados.
- 2 Une la mantequilla a la mezcla usando una batidora de pastelería o un procesador de alimentos hasta que se formen migas gruesas.
- 3 Agrega agua fría y mezcla hasta que se una.
- 4 Forma la masa en un tazón, cubre con plástico y deja enfriar en el refrigerador durante 1 hora.
- 5 Mezcla los ingredientes del relleno en un tazón hasta que estén combinados.
- 6 Pasa un rodillo por tu masa enfriada hasta que tenga 216 mm de diámetro.
- 7 Agrega 10 g de harina en la parte superior de la masa dejando 38 mm sin harina.
- 8 Coloca las rodajas de pera en círculos decorativos superpuestos en la parte enharinada de la corteza. Retira cualquier jugo de pera restante sobre las rebanadas. Dobra el borde sobre el relleno.
- 9 Cubre los bordes con huevos batidos y espolvorea el azúcar sobre toda la tarta. Deja de lado.
- 10 Selecciona *Preheat*, en la freidora de aire Cosori ajusta la temperatura a 160°C y presiona *Inicio/Pausa*.
- 11 Rocía la freidora de aire precalentada con aceite en aerosol y coloca la tarta dentro.
- 12 Selecciona *Pan*, ajusta el tiempo a 45 minutos y presiona *Inicio/Pausa*.
- 13 Mezcla la miel y el agua y pasa la mezcla por la tarta cuando termine de cocinar.
- 14 Decora con nueces picadas tostadas.



Pan de Plátano y Nuez

RINDE 1 PAN PEQUEÑO

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

40 minutos

28 g de mantequilla sin sal, ablandada
100 g de azúcar
1 huevo, batido
2 plátanos maduros en puré
2 ml de extracto puro de vainilla
20 g de harina todo uso
3 g de bicarbonato de sodio
2 g de sal
40 g de nueces picadas
Aceite en aerosol antiadherente

- 1** Mezcla la mantequilla con el azúcar.
- 2** Mezcla los huevos, el puré de plátano y la vainilla. Deja de lado.
- 3** Selecciona *Preheat*, en la freidora de aire Cosori ajusta la temperatura a 150°C y presiona *Inicio/Pausa*.
- 4** Tamiza la harina, el bicarbonato de sodio y la sal.
- 5** Une los ingredientes secos en los húmedos hasta que se combinen. Mezcla luego las nueces picadas.
- 6** Engrasa 1 molde para mini panes con aceite en aerosol y llénalo con la mezcla. Coloca en la freidora de aire precalentada. Selecciona *Postres*, ajusta a 40 minutos y presiona *Inicio/Pausa*.



Pan de Ajo

RINDE 4 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

5 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

8 minutos

**1 baguette francés (305 mm),
cortado a lo largo y a lo ancho**

**4 dientes de ajo picados
43 g de mantequilla,
temperatura ambiente**

**15 ml de aceite de oliva
10 g de queso parmesano, rallado
8 g de perejil, recién picado**

- 1** Corta el baguette por la mitad a lo largo, luego, divide cada pieza a la mitad a lo ancho, creando 4 rebanadas de 152 mm de largo. Selecciona *Preheat* en la freidora de aire Cosori, ajústala a 160°C y presiona *Inicio/Pausa*.
- 2** Combina el ajo, la mantequilla y el aceite de oliva para formar una pasta.
- 3** Extiende la pasta uniformemente en el pan y espolvorea con queso Parmesano.
- 4** Coloca el pan en la freidora de aire precalentada. Selecciona *Pan* y presiona *Inicio/Pausa*. Adorna con perejil recién picado cuando termines de cocinar.
- 5**
- 6**
- 7**



Queso Asado

RINDE 2 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

5 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

8 minutos

**43 g de mantequilla
derretida**

**4 rebanadas de pan
blanco**

**57 g de queso
cheddar, rallado,
dividido**

- 1** Selecciona *Preheat*, en la freidora de aire Cosori ajusta la temperatura a 160°C y presiona *Inicio/Pausa*.
- 2**
- 3** Cepilla la mantequilla a cada lado de las rebanadas de pan. Divide el queso de manera pareja sobre 2 rebanadas de pan y cubre con las rebanadas restantes para hacer 2 sándwiches.
- 4**
- 5**
- 6** Coloca los sándwiches en la freidora de aire precalentada. Seleccione *Pan* y presione *Inicio/Pausa*. Corta diagonalmente y sirve.



Maíz Asado

RINDE 2 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

2 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

10 minutos

1 mazorca de maíz, con cáscaras y sedas retiradas, y cortadas por la mitad

14 g de mantequilla derretida

2 g de sal

- 1** Selecciona *Preheat* en la freidora de aire Cosori y presiona
- 2** *Inicio/Pausa*.
- 3** Pasa la mantequilla derretida sobre el maíz y sazónalo con sal. Coloca el maíz en la freidora de aire precalentada.
- 4** Selecciona *Tubérculos*, ajusta el tiempo a 10 minutos y presiona *Inicio/Pausa*. Asegúrate de agitar las cestas a la mitad de la cocción (la función Recordatorio de Agitado te avisará cuando).



Pollo de Cinco Especies

RINDE 2 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

2 horas 5 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

12 minutos

48 g de salsa hoisin
18 g de salsa de ostras
3 dientes de ajo,
finamente rallados
5 g de polvo chino de
cinco especias
60 ml de miel, dividido
30 ml de salsa de soja
oscura,
dividida
4 muslos de pollo,
deshuesados,
con piel

- 1** Combina la salsa de hoisin, la salsa de ostras, el ajo, el polvo chino de cinco especias, 30 ml de miel y 20 ml de salsa de soja oscura en un tazón grande. Agrega los muslos de pollo y mezcla hasta que estén cubiertos. Marina por al menos 2 horas.
- 2** Selecciona *Preheat*, en la freidora de aire
- 3** Cosori ajusta la temperatura a 175°C y presiona *Inicio/Pausa*.
- 4** Coloca los muslos de pollo en las bandejas de la freidora de aire precalentada.
- 5** Selecciona *Pollo*, ajusta el tiempo a 12 minutos y presiona *Inicio/Pausa*.
- 6** Mezcla la miel restante y la salsa de soja en un tazón pequeño. Cepilla la parte de arriba del pollo con la salsa de miel y soja luego de 8 minutos de cocción y luego, regresa el pollo a la freidora de aire por 4 minutos más.
- 7** Sirve con brócoli chino al vapor y arroz.



Cerdo Katsu

RINDE 2 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

14 minutos

**2 chuletas de cerdo
(170 g),**

deshuesadas

56 g de pan rallado

3 g de ajo en polvo

2 g de cebolla en polvo

6 g de sal

1 g de pimienta blanca

**60 g de harina todo
uso**

2 huevos, batidos

**Aceite en aerosol
antiadherente**

- 1 Coloca las chuletas de cerdo en una bolsa de cierre hermético o cúbre las con una envoltura de plástico. Machaca la carne de cerdo con un rodillo o martillo para carne hasta que tenga un grosor de 13 mm.
- 2 Combina las migas y los condimentos en un tazón. Deja de un lado.
- 3 Pasa cada chuleta de cerdo por la harina, luego, remójalas en los huevos batidos y pásalas finalmente por la mezcla de migas.
- 4 Selecciona *Preheat*, en la freidora de aire.
- 5 Cosori ajusta la temperatura a 180°C y presiona *Inicio/Pausa*.
- 6 Rocía las chuletas de cerdo por cada lado con aceite de cocina y colócalas en la freidora de aire precalentada.
- 7 Cocina las chuletas de cerdo a 180°C durante 4 minutos. Remuévelas de la freidora de aire cuando termines y deja que reposen durante 5 minutos.
- 8 Córtalas en piezas y sírvelas.



Tacos de Pescado

RINDE 4-5 PORCIONES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:

7 minutos

454 g de tilapia, cortada en tiras de

38 mm de espesor

52 g de harina de maíz amarilla

1 g de comino molido

1 g de chile en polvo

2 g de ajo en polvo

1 g de cebolla en polvo

3 g de sal

1 g de pimienta negra

Aceite en aerosol

antiadherente Tortillas

de maíz, para servir

Salsa tártara, para servir

Cuñas de lima, para servir

- 1** Corta la tilapia en tiras de 38 mm de espesor.
- 2** Mezcla la harina de maíz y los condimentos en un plato poco profundo.
- 3** Cubre las tiras de pescado con la harina de maíz sazonada. Deja de un lado en la nevera.
- 4** Selecciona *Preheat*, en la freidora de aire Cosori ajusta la temperatura a 175°C y presiona *Inicio/Pausa*.
- 5** Rocía abundantemente el pescado recubierto con aceite en aerosol y colócalo en la freidora de aire precalentada. Selecciona *Comida*
- 6** *Marina*, ajusta el tiempo a 7 minutos y presione *Inicio/Pausa*.
- 7** Voltea el pescado a la mitad de la cocción.
- 8** Sirve el pescado en tortillas de maíz con salsa tártara y un chorrito de limón.

