



RECETAS PARA FREIDORA DE AIRE

¡27 platos saludables cocinados con la freidora de aire para llevar una dieta equilibrada!

@LYMA_NUTRICION



ANTES DE EMPEZAR...

Queda prohibida la reproducción, total o parcial, de este ebook sin el permiso expreso del autor. Tampoco se permite su procesamiento mediante técnicas informáticas ni su distribución a terceros por ningún método.

IMPORTANTE: Los consejos contenidos en este libro son de carácter general y no pretenden reemplazar ni constituir un tratamiento médico. Lyma Nutrición no se hace responsable de las consecuencias derivadas de una interpretación errónea de la información aquí presentada.

Si quieres saber más información puedes consultarla en:

<https://lymanutricion.com/condiciones/>



RECETAS

01



Tofu marinado

02



Boniato crujiente

03



Bastones de calabacín

04



**Espárragos con
huevo y jamón
serrano**

05



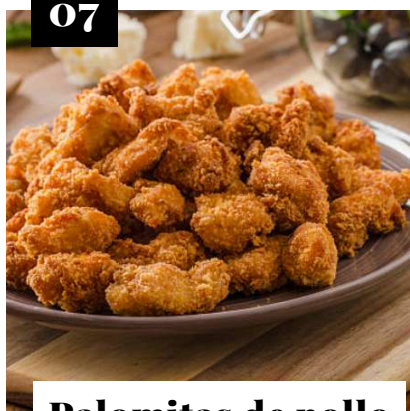
**Corvina con
verduras**

06



**Bocaditos de
berenjena**

07



Palomitas de pollo

08



**Canelones de
calabacín, jamón
cocido y queso**

09



Filetes de coliflor

RECETAS

10



Tortilla de calabacín con salmón

11



Wrap de atún

12



Muffins de espinacas y tomate seco

13



Garbanzos crujientes

14



Rollito de tomate con salmón, aguacate y espinacas

15



Ratatouille

16



Gratinado de tomates cherry

17



Brochetas de gambas con calabacín

18



Judías verdes asiáticas



RECETAS

19



**Champiñones
rellenos de jamón**

20



**Huevos rotos con
jamón**

21



**Brochetas de pollo
teriyaki**

22



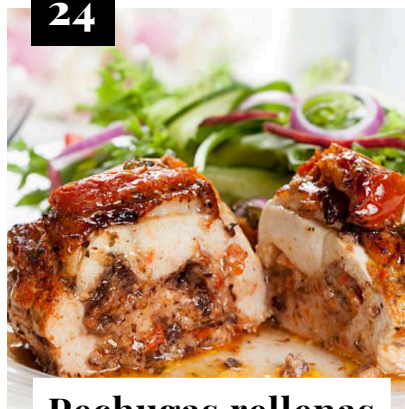
**Dados de salmón
crujientes**

23



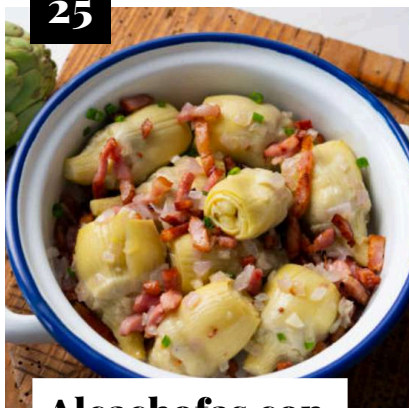
Nachos caseros

24



**Pechugas rellenas
de verduras**

25



**Alcachofas con
huevos y jamón
serrano**

26



**Patatas gajo con
especias**

27



**Chips de boniato
con especias**



TOFU MARINADO

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
10 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 200g de tofu
- 50ml de salsa de soja
- Brócoli
- Champiñones
- Ralladura de limón
- Sésamo
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

- Troceamos el tofu en dados.
- Mezclamos en un plato hondo la soja y un poco de ralladura de limón, añadimos el tofu y lo dejamos macerando 1 hora.
- Introducimos en la freidora de aire y programamos 200°C durante 8 minutos y reservamos.
- Introducimos los ramilletes de brócoli, los champiñones partidos por la mitad, echamos un poco de aceite de oliva y una pizca de sal. Programamos 180°C durante 8 minutos.
- Servimos el tofu y las verduras, añadimos por encima unas semillas de sésamo y una pizca de pimienta.





BONIATO CRUJIENTE

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
40 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 200g de boniato
- 20ml de aceite de oliva
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

- Pelamos y troceamos el boniato, lo hervimos 12-15 minutos. Mezclamos el aceite con el ajo en polvo, orégano, tomillo, una pizca de sal y otra de pimienta.
- Lo ponemos en el interior de la cubeta de la freidora de aire con papel de horno, lo aplastamos con un vaso y papel de horno para que no se pegue.
- Lo pintamos con aceite y programamos 180°C durante 25 minutos.





BASTONES DE CALABACÍN

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
20 minutos

Número de raciones:
2 raciones

INGREDIENTES

- 350g de calabacín
- 16g de parmesano en polvo
- 20ml de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimentón dulce o picante
- Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

- Cortamos el calabacín en bastones.
- Ponemos el calabacín en un bol y añadimos el parmesano, aceite de oliva, pimentón y salpimentamos, mezclamos bien y lo ponemos en la cubeta de la freidora de aire programado a 200°C durante 15 minutos.





ESPÁRRAGOS CON HUEVO Y JAMÓN SERRANO

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
20 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 1 manojo de espárragos
- 1 huevo entero
- 40g de jamón serrano
- Pimienta y sal

PREPARACIÓN

- Ponemos los espárragos en la cubeta de la freidora de aire, echamos un poco de aceite de oliva en spray y programamos a 180°C durante 8 minutos. Mientras tanto, cocemos un huevo con agua bien caliente durante 3 minutos.
- A continuación, añadimos el jamón y programamos a 180°C durante 4 minutos.
- Servimos los espárragos con el huevo por encima y el jamón.





CORVINA CON VERDURAS

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
30 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 1 Corvina
- Calabaza
- Coliflor
- Pimiento rojo
- Hiervas provenzales
- Limón, aceite de oliva, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Ponemos la corvina en la cubeta en la freidora de aire.
- Cortamos las verduras troceadas, las añadimos.
- Añadimos una pizca de hierbas provenzales, una de sal, otra de pimienta, echamos un poco de aceite de oliva.
- Programamos a 180°C durante 25 minutos, a mitad de cocción removemos las verduras.





BOCADITOS DE BERENJENA

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
20 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 200g de berenjena
- ½ perla grande de mozzarella fresca
- 1 lata de atún
- Orégano
- Tomate triturado o tamizado

PREPARACIÓN

- Cortamos la berenjena en rodajas finas, le echamos una pizca de sal y dejamos unos minutos que suelte agua.
- Le secamos con papel absorbente y ponemos en cada una de las rodajas una cucharadita de tomate, una rodajita de mozzarella y un poco de atún, espolvoreamos con orégano.
- Cocinamos en la freidora de aire a 180°C durante 14 minutos.





PALOMITAS DE POLLO

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
20 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 1 muslo de pollo
- 1 huevo
- 1 cucharada de harina integral
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Mezclamos en un bol el pollo en dados, el huevo y la harina integral, la salsa de soja, el pimentón, el ajo en polvo, sal y pimienta.
- Ponemos la carne en la cubeta de la freidora de aire y programamos a 200°C durante 15 minutos.
- Removemos y programamos a 200°C durante 10 minutos más.





CANELONES DE CALABACÍN, JAMÓN COCIDO Y QUESO

Dificultad:
Media

Tiempo de preparación:
30 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 4 lonchas de jamón cocido
- 4 lonchas de mozzarella fresca
- 100g de pollo cocido
- Calabacín
- Orégano

PREPARACIÓN

- Cortamos en láminas el calabacín con ayuda de un pelador o una mandolina
- Extendemos una loncha de jamón cocido, ponemos encima una loncha de queso, tres de calabacín, pollo cocido y formamos el canelón.
- Ponemos los canelones en una cazuelita, añadimos un poquito de queso y orégano por encima y lo metemos en la cubeta de la freidora de aire durante 12 minutos a 180°C.





FILETES DE COLIFLOR

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
30 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 200g de coliflor
- ½ perla grande de mozzarella rallada
- Aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de curry
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de comino
- Sal
- Orégano

PREPARACIÓN

- Mezclamos el aceite de oliva con el pimentón, el curry, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, comino y una pizca de sal.
- Cortamos la coliflor en rodajas, la colocamos en la cubeta de la freidora de aire y la pintamos con aceite, programamos 175°C durante 20 minutos.
- Añadimos sobre la coliflor el queso rallado y una pizca de orégano, programamos 180°C durante 5 minutos.





TORTILLA DE CALABACÍN CON SALMÓN

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
20 minutos

Número de raciones:
2 raciones

INGREDIENTES

- 225g Calabacín
- 175g Salmón fresco
- 3 huevos enteros
- 25ml de leche
- 50g de queso rallado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Cortamos el calabacín en rodajas finas.
- Batimos los huevos con la leche con el ajo y salpimentamos.
- Añadimos el calabacín y mezclamos.
- Engrasamos el molde o ponemos papel de horno, vertemos la mitad de la mezcla, añadimos la mitad de salmón en dados, agregamos el huevo y calabacín y el salmón, espolvoreamos con el queso y programamos 175°C durante 15-16 minutos.





WRAP DE ATÚN

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
10 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 1 lata de atún
- 1 loncha de queso
- Cebolla picada al gusto
- 2 cucharadas de queso crema
- 1 cucharadita de mostaza
- Hojas de espinaca
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

- Mezclamos en un bol el atún, el queso crema, la mostaza, una pizca de pimienta y un poco de cebolla morada picada.
- Ponemos en el centro de la tortilla la loncha de queso, encima la mezcla de atún, las espinacas y cerramos la tortilla.
- Ponemos el wrap en la cubeta de la freidora de aire y programamos 180°C durante 10 minutos





MUFFINS DE ESPINACAS Y TOMATE SECO

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
20 minutos

Número de raciones:
2 raciones

INGREDIENTES

- 4 huevos enteros
- 3 tomates secos en aceite
- 30g de espinacas crudas
- 30g de queso feta
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Troceamos las espinacas y los tomates secos.
- Batimos los huevos con una pizca de sal y otra de pimienta, añadimos las espinacas y el tomate y mezclamos.
- Engrasamos con un poquito de aceite de oliva los moldes para muffin de silicona, vertemos la mezcla y ponemos por encima el queso feta en daditos.
- Metemos en la cubeta de la freidora de aire y programamos a 180°C durante 10 minutos.





GARBANZOS CRUJIENTES

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
20 minutos

Número de raciones:
4 raciones

INGREDIENTES

- 400g de garbanzos cocidos
- 3 cucharaditas de harina integral
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de curry
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

- Enjuagamos los garbanzos y los escurrimos bien.
- Ponemos los garbanzos en un bol, añadimos la harina integral, el aceite, el pimentón dulce, el orégano, el curry, la pimienta negra y la sal.
- Mezclamos todo bien y lo ponemos en la cubeta de la freidora de aire, programamos 200°C durante 18 minutos.

****A mitad de la cocción removemos.**





ROLLITO DE SALMÓN, AGUACATE Y ESPINACAS

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
10 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 2 huevos enteros
- 1/2 aguacate
- 1 tomate
- Queso crema
- Salmón ahumado
- Espinacas
- Sal, pimienta, ajo en polvo

PREPARACIÓN

- Cortamos 6 rodajas de tomate finas y las ponemos en nuestro molde apto para freidora de aire.
- Batimos los huevos con una pizca de sal y otra de ajo en polvo.
- Añadimos el huevo por encima del tomate, programamos 180°C durante 6 minutos.
- Retiramos la tortilla, le damos la vuelta con cuidado, untamos la mitad con queso crema, rellenamos el aguacate laminado, unas hojas de espinaca y el salmón, molemos un poco de pimienta por encima y enrollamos.





RATATOUILLE

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
15 minutos

Número de raciones:
3 raciones

INGREDIENTES

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 75g de tomate rallado
- 2 tomates pera
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de hierbas provenzales
- Sal y aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Cortamos en rodajas finas el calabacín, la berenjena y el tomate. Ponemos en la base de molde dos cucharadas de tomate rallado.
- Colocamos las verduras en forma de espiral de forma que queden alternadas.
- Añadimos por encima el resto del tomate rallado, el ajo en polvo, las hierbas provenzales, una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva.
- Tapamos el molde con papel de plata y lo introducimos en la cubeta de la freidora de aire. Programamos 200°C durante 35 minutos.
- Quitamos el papel de plata y programamos 200°C durante 12 minutos.





GRATINADO DE TOMATES CHERRY

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
15 minutos

Número de raciones:
3 raciones

INGREDIENTES

- 275g de tomates cherry
- 50g de queso parmesano
- 20g de pan rallado
- 1 diente de ajo
- ½ bola de mozzarella
- 15ml de aceite de oliva
- Albahaca, sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

- Mezclamos el parmesano, el pan rallado, el ajo picado, el aceite, una pizca de pimienta, otra de sal y una hojita albahaca.
- Partimos los cherry por la mitad y los ponemos en una fuente apta para la freidora de aire, añadimos por encima la mozzarella a trocitos y la mezcla anterior, introducimos en la freidora y programamos a 200°C durante 14 minutos.





BROCHETAS DE GAMBAS Y CALABACÍN

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
15 minutos

Número de raciones:
2 raciones

INGREDIENTES

- 2 gambones
- 1 calabacín

PREPARACIÓN

- Limpiamos los gambones.
- Con ayuda de un pelador, hacemos las tiras de calabacín.
- Enrollamos los gambones con el calabacín y pinchamos con una brocheta para mantenerlo.
- Ponemos las brochetas en la cubeta de la freidora de aire, echamos un poco de aceite de oliva en spray y programamos 200°C durante 8 minutos.





JUDÍAS ASIÁTICAS

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
17 minutos

Número de raciones:
2 raciones

INGREDIENTES

- 200g de judías verdes finas
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimentón dulce y picante
- ½ cucharadita de jengibre
- ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

- Mezclamos en un bol la judía con el aceite y las especias, mezclamos bien. Programamos 200°C durante 4 minutos para precalentar la freidora de aire.
- Ponemos en la cubeta la judía y programamos 200°C durante 12 minutos.





CHAMPIÑONES RELLENOS

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
17 minutos

Número de raciones:
2 raciones

INGREDIENTES

- 250g de champiñón portobello
- 50g de taquitos de jamón
- 20g de parmesano en polvo
- 1 huevo de entero
- Queso rallado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Limpiamos los champiñones, retiramos los rabitos y los picamos. Vaciamos la parte superior con ayuda de una cucharilla, reservar.
- Ponemos en un bol los rabitos, los taquitos de jamón, el parmesano, el huevo, una pizca de sal y otra pimienta, mezclamos bien y relleno los champiñones, espolvoreemos con el queso rallado y lo introducimos en la freidora de aire.
- Programamos 180°C durante 12 minutos.





HUEVOS ROTOS CON JAMÓN

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
20 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 150g de patata
- 1 huevo entero
- 50g de jamón serrano
- Pimiento verde

PREPARACIÓN

- Ponemos las patatas en la cubeta, programamos 200°C durante 18 minutos. A mitad del proceso removemos.
- Añadimos las lonchas de jamón, programamos 200°C durante 1 minuto.
- Mientras tanto, cocinamos los huevos a la plancha.
- Servimos los huevos con las patatas y el jamón, trinchamos, removemos y listo.





BROCHETAS DE POLLO TERIYAKI

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
15 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 200g de pechuga de pollo
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Salsa teriyaki

PREPARACIÓN

- Cortamos el pollo en dados regulares.
- Montamos las brochetas intercalando la carne con los trozos de pimiento, pincelamos la brocheta con la salsa teriyaki y las ponemos en el interior de la cubeta.
- Echamos un poco de aceite de spray y programamos a 200°C durante 10 minutos.





DADOS DE SALMÓN CRUJIENTES

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
10 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 200g de salmón
- 1 huevo entero
- 30g de mostaza de dijón
- 20g de miel
- Sal
- Corn flakes
- Cacahuetes

PREPARACIÓN

- Cortamos el salmón en dados. Batimos el huevo con una pizca de sal.
- Machacamos los cacahuetes con los cereales para el rebozado. Pasamos el salmón por el huevo batido y por el rebozado.
- Colocamos el salmón en la cubeta de la freidora de aire y programamos a 200°C durante 8 minutos.
- Mezclamos la mostaza con miel y acompañamos con el salmón.





NACHOS CASEROS

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
10 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 1 tortilla integral de fajita
- Aceite de oliva
- Sal
- Guacamole
- Pico de gallo

PREPARACIÓN

- Troceamos las tortillas, ponemos la mitad de los trozos en la freidora de aire y añadimos un poco de aceite en spray y una pizca de sal.
- Programamos a 160°C durante 7 minutos. Si hacemos más trozos, repetimos la misma operación.
- Acompañamos con el guacamole y el pico de gallo.





PECHUGAS RELLENAS DE VERDURAS

Dificultad:
Media

Tiempo de preparación:
40 minutos

Número de raciones:
2 raciones

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- 30g de calabacín
- 30g zanahoria
- 25g pimiento verde
- 25g de mozzarella rallada
- Sal y pimienta negra
- Pimentón

PREPARACIÓN

- Troceamos el calabacín, la zanahoria y el pimiento en dados pequeños, lo ponemos en el interior de la cubeta con papel de horno, echamos un poco de aceite en spray, una pizca de pimienta y programamos 180°C durante 12 minutos. Reservar.
- Hacemos un corte en el centro de las pechugas y más cortes laterales en la parte interior, para abrir el agujero. Echamos un poco de pimentón en las pechugas y las salpimentamos, ponemos papel de horno en el agujero para mantenerlo y cocinamos la carne 10 minutos a 180°C.
- Retiramos el papel de horno de la pechuga y rellenamos con las verduras, añadimos por encima el queso y programamos 180°C durante 5 minutos.





ALCACHOFAS CON HUEVO Y JAMÓN SERRANO

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
20 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 3 alcachofas
- 25g de jamón serrano
- 1 huevo entero
- Aceite de oliva, sal y pimentón, tomillo, orégano, pimienta negra

PREPARACIÓN

- Limpiamos las alcachofas y las hacemos en trocitos finos, las sumergimos en agua con un chorro de limón para que no se oxiden.
- Escurrimos las alcachofas y las ponemos en un bol, añadimos un chorro de aceite, una pizca de sal y las especias al gusto, mezclamos bien y las ponemos en la cubeta de la freidora de aire, programamos 180°C durante 12 minutos.
- Mientras tanto, hacemos el huevo a la plancha.
- Cuando queden dos minutos para que la freidora de aire termine, ponemos las lonchas de jamón sobre las alcachofas.
- Servimos todo junto, trinchamos los huevos, mezclamos y listo.





PATATAS GAJO CON ESPECIAS

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
25 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 150g de patata
- Cebolla en polvo
- Tomillo
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar las patatas en gajo con piel.
- Mezclar en un recipiente el aceite de oliva con las especias y añadir a las patatas.
- Mezclar bien para que se impregne todo bien.
- Colocar en la cubeta de la freidora de aire y cocinar 20 min a 180°C.





CHIPS DE BONIATO CON ESPECIAS

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
25 minutos

Número de raciones:
1 ración

INGREDIENTES

- 150g de boniato
- Hierbas provenzales
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar el boniato en trozos finos.
- Mezclar en un recipiente el aceite de oliva con las especias y añadir a los chips de boniato.
- Mezclar bien para que se impregne todo bien.
- Colocar en la cubeta de la freidora de aire y cocinar 20 min a 180°C.





¡Muchas Gracias!



Sin personas como tú esto no hubiese sido posible.
Si cocinas alguna de nuestras recetas, no dudes en compartirlo
con nosotros en redes sociales ¡Nos encantará verlo!

» @LYMA_NUTRICION »

¡QUE APROVECHE!



@lyma_nutricion