



E-BOOK EXCLUSIVO

50 RECEITAS RÁPIDAS NA AIRFRYER

Práticas, saborosas e equilibradas para o dia a dia

COZINHA SEM COMPLICAÇÃO

Antes de começar

- 1 Preaqueça quando indicado: três minutos costumam ser suficientes.
- 2 Não lotar o cesto é o que permite ao ar quente dourar os alimentos.
- 3 As potências variam. Observe o ponto alguns minutos antes do tempo final.
- 4 Para carnes, confira o cozimento no centro e siga práticas seguras de manipulação.
- 5 Use formas próprias para altas temperaturas e que deixem espaço para o ar circular.
- 6 As indicações funcionais descrevem qualidades gerais dos ingredientes e não substituem orientação nutricional individual.

c.s. = colher de sopa | c.chá = colher de chá | xíc. = xícara



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
15 min

TEMPERATURA
200°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 400 g de peito de frango em cubos
- 1 c.s. de azeite
- 1 c.chá de páprica
- raspas e suco de 1/2 limão
- 1 c.s. de aveia fina
- sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Seque o peito de frango e corte cubos de cerca de 3 cm, todos do mesmo tamanho.
- 2 Em uma tigela, misture azeite, páprica, alho, raspas, metade do suco de limão, sal e pimenta. Junte o frango e envolva bem.
- 3 Acrescente a aveia e misture até formar uma película fina, sem empanar em excesso.
- 4 Preaqueça a airfryer a 200°C por 3 minutos. Distribua o frango em uma única camada, deixando espaço entre os cubos.
- 5 Asse por 7 minutos, abra o cesto, vire ou sacuda e asse por mais 5 a 8 minutos.
- 6 Abra o maior cubo: ele deve estar branco e suculento no centro. Finalize com o restante do limão e sirva imediatamente.

DICA DO CHEF

Retire assim que estiver dourado e cozido no centro; o excesso de tempo resseca.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Proteína magra e preparo com pouca gordura.

SALMÃO COM CROSTA DE ERVAS E LIMÃO



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
12 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 filés de salmão
- 1 c.s. de aveia fina
- 1 c.s. de salsinha
- raspas de 1 limão
- 1 c.chá de mostarda
- sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Retire espinhas visíveis do salmão e seque muito bem os filés. Tempere a parte da carne com sal e pimenta.
- 2 Misture aveia, salsinha, raspas de limão, mostarda e uma colher de chá de azeite até formar uma farofa úmida.
- 3 Coloque os filés com a pele para baixo e pressione a crosta somente sobre a parte superior.
- 4 Preaqueça a airfryer a 190°C por 3 minutos. Acomode os filés sem encostar um no outro.
- 5 Asse de 9 a 12 minutos, conforme a espessura, sem virar para não soltar a crosta.
- 6 O peixe está pronto quando se separa em lascas e permanece úmido no centro. Esprema limão apenas ao servir.

DICA DO CHEF

O centro deve ficar úmido e se separar em lascas.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Fonte de proteína e gorduras insaturadas.



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
18 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 400 g de patinho moído
- 2 c.s. de aveia
- 1 ovo pequeno
- 1/2 cebola ralada
- 2 dentes de alho
- sal, pimenta e cheiro-verde
- 4 tomates maduros picados
- 1 c.s. de azeite
- 1/2 xíc. de água
- manjericão

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Comece pelo molho: aqueça o azeite em panela pequena, refogue metade da cebola e um alho, junte os tomates, água, sal e manjerição e cozinhe por 15 minutos, amassando até encorpar.
- 2 Para as almôndegas, misture patinho, aveia, ovo, restante da cebola e do alho, cheiro-verde, sal e pimenta.
- 3 Misture somente até unir e modele 15 bolinhas do mesmo tamanho, sem compactar demais.
- 4 Preaqueça a airfryer a 190°C. Disponha as almôndegas em uma camada e asse por 7 minutos.
- 5 Vire e asse por mais 5 a 7 minutos, até dourarem e estarem cozidas no centro.
- 6 Transfira para o molho quente, cozinhe por mais 2 minutos e sirva com o molho envolvendo todas as unidades.

DICA DO CHEF

Umedeça as mãos para modelar sem compactar a carne.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Boa oferta de proteína, com aveia no lugar da farinha branca.



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
20 min

TEMPERATURA
180°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 abobrinhas médias
- 250 g de peito de frango cru
- 1 c.chá de azeite
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- miolo das abobrinhas
- 2 tomates sem sementes
- 100 g de muçarela
- páprica, orégano, sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Corte o frango cru em cubos pequenos. Tempere com páprica, sal e pimenta.
- 2 Aqueça o azeite em frigideira, doure o frango, junte cebola e alho e refogue até cozinhar. Desfie com dois garfos ou pulse rapidamente no processador.
- 3 Corte as abobrinhas ao meio. Retire o miolo com uma colher, deixando bordas de aproximadamente 1 cm, e pique esse miolo.
- 4 Junte o miolo e os tomates ao frango. Cozinhe até o líquido secar; ajuste sal, pimenta e orégano.
- 5 Tempere as cascas de abobrinha e asse vazias a 180°C por 6 minutos. Retire e distribua todo o recheio.
- 6 Cubra com muçarela e asse por mais 10 a 12 minutos, até a abobrinha ficar macia e o queijo dourar.

DICA DO CHEF

Não cave até a casca: deixe uma borda para manter a estrutura.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Combina hortaliça e proteína em uma refeição prática.



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
25 min

TEMPERATURA
200°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 500 g de batata
- 1 c.s. de azeite
- 1 c.chá de páprica
- 1 ramo de alecrim
- 1/2 c.chá de alho em pó
- sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Lave as batatas e mantenha a casca. Corte primeiro ao meio e depois em gomos de espessura semelhante.
- 2 Deixe os gomos em água fria por 15 minutos para remover parte do amido. Escorra e seque um a um com pano limpo.
- 3 Misture azeite, páprica, alho em pó, alecrim, sal e pimenta; envolva as batatas por completo.
- 4 Preaqueça a airfryer a 200°C por 3 minutos. Coloque apenas a quantidade que caiba sem amontoar; faça duas levadas se necessário.
- 5 Asse por 10 minutos, sacuda o cesto e asse por mais 10 a 15 minutos, sacudindo novamente.
- 6 Prove um gomo: o interior deve estar macio e a superfície firme e dourada. Ajuste o sal ao sair.

DICA DO CHEF

Secar bem e não lotar o cesto são os segredos da crocância.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Acompanhamento caseiro com controle da quantidade de óleo.



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
14 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 filés de tilápia
- 3 c.s. de aveia fina
- 1 c.s. de parmesão
- 1 c.chá de ervas secas
- 1 ovo batido
- sal e limão

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Seque os filés e confira se não há espinhas. Tempere os dois lados com sal, pimenta e algumas gotas de limão.
- 2 Em um prato, misture aveia, parmesão e ervas. Em outro, bata o ovo até ficar homogêneo.
- 3 Passe cada filé no ovo, deixe o excesso escorrer e pressione delicadamente na mistura seca, cobrindo toda a superfície.
- 4 Preaqueça a airfryer a 190°C. Borrife azeite no cesto e sobre os filés.
- 5 Asse por 6 a 7 minutos, vire com espátula larga e asse por mais 4 a 7 minutos.
- 6 Sirva quando a crosta estiver dourada e o peixe opaco, separando-se em lascas ao toque do garfo.

DICA DO CHEF

Filés de espessura semelhante cozinham por igual.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Empanado com aveia e menor uso de óleo.



RENDE
4 porções

NA AIRFRYER
22 min

TEMPERATURA
180°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 300 g de patinho moído
- 300 g de abóbora cabotiá crua
- 1/2 xíc. de trigo para quibe
- 1 xíc. de água morna
- 1/2 cebola
- hortelã
- cominho
- 1 c.s. de azeite
- sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

QUIBE DE ABÓBORA COM CARNE MAGRA

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Descasque a abóbora, corte em cubos e cozinhe no vapor ou em pouca água até ficar macia. Escorra muito bem e amasse; deixe esfriar.
- 2 Cubra o trigo com a água morna por 20 minutos. Escorra e aperte em pano limpo para retirar toda a água.
- 3 Misture patinho, purê de abóbora, trigo, cebola bem picada, hortelã, cominho, sal e pimenta.
- 4 Leve a massa à geladeira por 15 minutos. Divida em porções e modele quibes alongados, apertando apenas o necessário.
- 5 Pincele azeite, preaqueça a airfryer a 180°C e asse por 10 minutos.
- 6 Vire com cuidado e asse por mais 8 a 12 minutos, até dourar e cozinhar completamente no centro.

DICA DO CHEF

Massa firme e fria modela melhor.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Abóbora acrescenta sabor, cor e fibras.

BERINJELA À PARMEGIANA LEVE



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
22 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 1 berinjela grande
- 1 ovo
- 1/2 xíc. de aveia fina
- 4 tomates maduros
- 1/2 cebola
- 1 alho
- 1 c.s. de azeite
- 120 g de muçarela
- manjeriço, orégano, sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Prepare o molho: refogue cebola e alho no azeite, junte os tomates, sal e manjeriço e cozinhe por 15 a 20 minutos; amasse até ficar rústico.
- 2 Corte a berinjela em rodela de 1 cm, polvilhe sal e espere 15 minutos. Enxágue rapidamente e seque muito bem.
- 3 Passe cada rodela no ovo batido e depois na aveia temperada com orégano e pimenta.
- 4 Preaqueça a airfryer a 190°C. Borrife azeite e asse as rodela por 5 minutos de cada lado, em duas.
- 5 Em forma que caiba no cesto, faça camadas de berinjela, molho e muçarela, terminando com queijo.
- 6 Volte à airfryer por 5 a 7 minutos, até o molho borbulhar e o queijo gratinar.

DICA DO CHEF

Não exagere no molho antes de gratinar para preservar a crosta.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Versão com mais hortaliça e pouco óleo.



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
25 min

TEMPERATURA
200°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 700 g de coxinhas da asa
- 1 c.s. de mostarda
- 1 c.s. de mel
- 1 c.chá de páprica
- 1 alho
- sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Seque as coxinhas da asa. Tempere com sal, pimenta, alho, páprica e mostarda; deixe descansar por 20 minutos.
- 2 Misture metade do mel ao frango, reservando o restante para a finalização.
- 3 Preaqueça a airfryer a 200°C por 3 minutos. Disponha as peças sem sobrepor.
- 4 Asse por 10 minutos, vire cada peça e asse por mais 8 minutos.
- 5 Misture o mel reservado ao líquido do tempero, pincele sobre o frango e asse por mais 4 a 7 minutos.
- 6 Confirme que a carne junto ao osso está completamente cozida e sirva quando a pele estiver dourada e pegajosa.

DICA DO CHEF

Adicione metade do mel apenas nos 5 minutos finais para não queimar.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Assada sem imersão em óleo.



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
18 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 300 g de tofu firme
- 1 cenoura
- 1/2 pimentão
- 1/2 abobrinha
- 1 c.s. de shoyu com teor reduzido de sódio
- 1 c.chá de óleo de gergelim
- 1 c.s. de amido
- 1 c.s. de gergelim
- alho e gengibre

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Envolve o tofu em pano limpo e pressione com um peso por 15 minutos. Corte em cubos de 2 a 3 cm.
- 2 Corte cenoura, pimentão e abobrinha em pedaços pequenos e uniformes. Seque a abobrinha.
- 3 Misture shoyu, óleo de gergelim, alho e gengibre. Tempere o tofu com metade e os legumes com a outra metade.
- 4 Polvilhe amido e gergelim somente sobre o tofu, envolvendo cada cubo.
- 5 Preaqueça a airfryer a 190°C. Asse o tofu e a cenoura por 8 minutos; junte pimentão e abobrinha.
- 6 Asse por mais 7 a 10 minutos, mexendo uma vez, até o tofu dourar e os legumes ficarem cozidos, porém firmes.

DICA DO CHEF

Quanto mais seco o tofu, mais crocante ficará.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Opção vegetal com proteína e variedade de legumes.

PEITO DE FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRE E RICOTA



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
24 min

TEMPERATURA
180°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 filés altos de peito de frango
- 1/2 xíc. de ricota
- 1/2 xíc. de espinafre picado
- 1 alho
- sal, pimenta e noz-moscada

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PEITO DE FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRE E RICOTA

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Lave e seque o espinafre. Refogue rapidamente com alho até murchar, deixe esfriar, esprema e pique.
- 2 Amasse a ricota e misture com o espinafre, noz-moscada, sal e pimenta. O recheio deve ficar seco.
- 3 Faça um corte lateral profundo em cada peito, formando uma bolsa sem atravessar as bordas.
- 4 Recheie, feche com palitos e tempere a parte externa com sal, pimenta e um fio de azeite.
- 5 Preaqueça a airfryer a 180°C. Asse por 12 minutos, vire e asse por mais 8 a 12 minutos.
- 6 Verifique a parte mais espessa: o frango deve estar totalmente cozido. Descanse 5 minutos, retire os palitos e fatie.

DICA DO CHEF

Verifique o ponto na parte mais espessa antes de servir.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Refeição rica em proteína com recheio de folhas.



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
14 min

TEMPERATURA
200°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 450 g de patinho moído
- 1/2 cebola bem picada
- 1 c.chá de mostarda
- sal e pimenta
- cebola em rodela para servir

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Pique a cebola bem pequena. Misture-a ao patinho com mostarda, sal e pimenta, manipulando o mínimo possível.
- 2 Divida a carne em três porções iguais. Modele discos um pouco maiores que o pão e faça uma leve cavidade no centro.
- 3 Fatie outra parte da cebola em rodela, tempere com gotas de azeite e uma pitada de sal.
- 4 Preaqueça a airfryer a 200°C. Coloque os hambúrgueres separados e asse por 5 a 7 minutos.
- 5 Vire, distribua as rodela de cebola nos espaços e asse por mais 5 a 7 minutos, mexendo a cebola uma vez.
- 6 Confirme o ponto no centro e deixe a carne descansar por 2 minutos antes de montar ou servir.

DICA DO CHEF

Não amasse demais a carne: isso mantém o hambúrguer macio.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Ingredientes simples e boa quantidade de proteína.



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
9 min

TEMPERATURA
200°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 400 g de camarões limpos
- 1 c.s. de azeite
- 2 alhos
- raspas e suco de 1/2 limão
- páprica, sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

- 1 Se estiverem congelados, descongele os camarões na geladeira. Retire cascas, veia dorsal e seque muito bem.
- 2 Misture azeite, alho picado, páprica, raspas de limão, sal e pimenta. Envolve os camarões e descansa por 5 minutos.
- 3 Preaqueça a airfryer a 200°C por 3 minutos.
- 4 Distribua os camarões em uma única camada, sem despejar líquido acumulado da marinada.
- 5 Asse por 3 a 4 minutos, abra, vire ou mexa e asse por mais 3 a 5 minutos.
- 6 Retire assim que estiverem rosados, opacos e curvados em formato de C. Finalize com suco de limão e ervas.

DICA DO CHEF

Camarão passa do ponto rapidamente; use unidades de tamanho semelhante.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Proteína de preparo muito rápido.

LOMBO SUÍNO COM ERVAS E MAÇÃ



RENDE
4 porções

NA AIRFRYER
28 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 700 g de lombo suíno
- 1 maçã
- 1 c.s. de azeite
- 1 c.s. de mostarda
- 2 dentes de alho
- alecrim
- sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Retire o excesso de gordura aparente do lombo e seque. Misture mostarda, azeite, alho, alecrim, sal e pimenta e esfregue em toda a peça.
- 2 Deixe marinar por pelo menos 20 minutos. Enquanto isso, corte a maçã em gomos grossos e retire as sementes.
- 3 Preaqueça a airfryer a 190°C. Coloque o lombo no centro e asse por 15 minutos.
- 4 Vire a peça, distribua os gomos de maçã ao redor e pincele-os com um pouco do tempero.
- 5 Asse por mais 10 a 15 minutos, virando as maçãs uma vez, até o lombo cozinhar no centro.
- 6 Retire, cubra frouxamente e descanse por 5 minutos. Fatie contra as fibras e sirva com a maçã.

DICA DO CHEF

O descanso de 5 minutos redistribui os sucos.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Combina proteína magra e fruta sem molho pesado.



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
18 min

TEMPERATURA
200°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 450 g de frango em cubos
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 amarelo
- 1 cebola
- 1 c.s. de azeite
- limão, páprica, sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Corte o frango em cubos de 3 cm. Corte os pimentões e a cebola em quadrados do mesmo tamanho.
- 2 Tempere o frango com azeite, limão, páprica, sal e pimenta e deixe descansar por 15 minutos.
- 3 Se usar palitos de madeira, deixe-os submersos em água por 20 minutos e corte-os para caber no cesto.
- 4 Monte os espetos alternando frango, pimentões e cebola, sem apertar demais.
- 5 Preaqueça a airfryer a 200°C. Asse por 8 minutos, gire todos os espetos e asse por mais 6 a 10 minutos.
- 6 Abra o maior cubo de frango para confirmar a cocção; sirva quando os vegetais estiverem tostados e ainda firmes.

DICA DO CHEF

Deixe os palitos de madeira de molho e corte-os no tamanho do cesto.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Proteína e vegetais em porções fáceis de servir.



RENDE
4 porções

NA AIRFRYER
18 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 xíc. de grão-de-bico cozido e seco
- 1/2 cebola
- 1 alho
- salsinha
- cominho
- 2 c.s. de aveia
- sal e azeite

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Escorra o grão-de-bico cozido e seque muito bem. Processe com cebola, alho, salsinha, cominho, sal e pimenta.
- 2 Pulse até obter uma farofa úmida; não transforme em purê. Junte a aveia e misture.
- 3 Aperte uma porção na mão. Se não unir, acrescente uma colher de água; se estiver mole, mais aveia.
- 4 Gele a massa por 15 minutos e modele 12 bolinhas levemente achatadas.
- 5 Preaqueça a airfryer a 190°C, pincele azeite nos falaféis e asse por 8 minutos.
- 6 Vire cuidadosamente e asse por mais 7 a 10 minutos, até formar crosta e permanecer macio no centro.

DICA DO CHEF

Não transforme em purê; alguma textura deixa o falafel leve.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Fonte vegetal de fibras e proteína.



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
15 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 latas de atum escurido
- 1 ovo
- 4 c.s. de aveia
- 2 c.s. de cenoura ralada
- cheiro-verde
- limão e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Escorra o atum em peneira e pressione com uma colher para retirar o líquido. Desmanche os pedaços com garfo.
- 2 Misture atum, ovo, aveia, cenoura, cheiro-verde, raspas e gotas de limão e pimenta.
- 3 Descanse por 5 minutos para a aveia absorver a umidade. Prove o sal somente depois de misturar, pois o atum já é salgado.
- 4 Divida em dez porções e modele bolinhos achatados com as mãos úmidas.
- 5 Preaqueça a airfryer a 190°C. Borrife azeite e asse por 7 minutos.
- 6 Vire com espátula e asse por mais 5 a 8 minutos, até firmar e dourar dos dois lados.

DICA DO CHEF

Escorra bem o atum para os bolinhos não abrirem.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Lanche proteico e prático.

OMELETE DE TOMATE, ESPINAFRE E QUEIJO



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
12 min

TEMPERATURA
170°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 4 ovos
- 1 tomate sem sementes
- 1 xíc. de folhas de espinafre
- 60 g de queijo
- 1/4 de cebola
- 1 c.chá de azeite
- sal, pimenta e orégano

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Pique cebola e tomate; retire todas as sementes e o excesso de líquido do tomate.
- 2 Aqueça o azeite, refogue a cebola, junte o espinafre e mexa apenas até murchar. Deixe esfriar e pique.
- 3 Quebre os ovos um a um em uma tigela, verifique-os e bata com sal, pimenta e orégano.
- 4 Junte tomate, espinafre e metade do queijo. Despeje em forma untada que caiba na airfryer.
- 5 Cubra com o queijo restante e asse a 170°C por 9 a 12 minutos.
- 6 Espete o centro: deve sair úmido, mas sem ovo líquido. Espere 2 minutos antes de desenformar.

DICA DO CHEF

Retire quando o centro estiver apenas firme para manter a maciez.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Boa opção de café da manhã ou jantar proteico.



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
10 min

TEMPERATURA
180°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 ovos
- 1/3 xíc. de tomate e abobrinha em cubos
- 2 c.s. de queijo
- sal, pimenta e ervas

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Corte os legumes em cubos bem pequenos. Refogue-os por 3 a 4 minutos com um fio de azeite, sal e ervas para eliminar o excesso de água.
- 2 Unte dois ramequins que possam ir à airfryer e divida os legumes entre eles.
- 3 Quebre cada ovo separadamente em uma xícara e transfira um para cada ramequim.
- 4 Tempere a clara e polvilhe queijo ao redor da gema, sem cobri-la totalmente.
- 5 Preaqueça a airfryer a 180°C. Asse por 7 minutos e observe o ponto.
- 6 Para gema mole, retire quando a clara firmar; para gema firme, prolongue por 2 a 3 minutos.

DICA DO CHEF

Use ramequins baixos para cozinhar clara e gema de modo uniforme.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Porção individual com proteína e vegetais.



RENDE
12 unidades

NA AIRFRYER
15 min

TEMPERATURA
180°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 1 xíc. de polvilho azedo
- 1/2 xíc. de queijo meia-cura ou parmesão ralado
- 1/2 xíc. de iogurte natural
- 1 ovo
- 1 c.s. de azeite
- pitada de sal

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

- 1 Misture polvilho, queijo e sal. Em outra tigela, bata ovo, iogurte e azeite.
- 2 Junte os líquidos aos secos e mexa até formar massa espessa e pegajosa. Espere 5 minutos.
- 3 Com mãos untadas, modele doze bolinhas; se a massa estiver muito mole, distribua em forminhas de silicone.
- 4 Preaqueça a airfryer a 180°C por 3 minutos.
- 5 Disponha as unidades com espaço e asse por 7 minutos sem abrir.
- 6 Gire o cesto e asse por mais 5 a 8 minutos, até crescerem e dourarem. Sirva quentes.

DICA DO CHEF

Deixe espaço entre as unidades para o ar circular.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Receita sem farinha de trigo, com porções pequenas.



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
16 min

TEMPERATURA
170°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 1 batata-doce média
- 1 c.chá de azeite
- páprica e sal

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Lave e seque a batata-doce. Fatie com mandolim em lâminas de 1 a 2 mm, mantendo espessura uniforme.
- 2 Deixe as fatias em água fria por 10 minutos, escorra e seque completamente entre panos.
- 3 Misture com apenas uma colher de chá de azeite e páprica; deixe o sal para depois.
- 4 Preaqueça a airfryer a 170°C. Disponha uma camada, usando grade própria se necessário para impedir que voem.
- 5 Asse por 4 minutos, mexa e repita até completar 12 a 16 minutos, retirando as que dourarem antes.
- 6 Tempere com sal e deixe esfriar em uma grade; a textura ficará mais crocante fora do cesto.

DICA DO CHEF

Retire primeiro as fatias que dourarem; elas ficam mais firmes ao esfriar.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Alternativa caseira aos salgadinhos industrializados.

CHIPS DE ABOBRINHA COM PARMESÃO



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
14 min

TEMPERATURA
180°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 1 abobrinha
- 2 c.s. de parmesão
- 2 c.s. de aveia fina
- sal, pimenta e azeite em spray

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Fatie a abobrinha em rodela muito finas e uniformes. Polvilhe sal e espere 10 minutos.
- 2 Pressione as fatias entre folhas de papel ou pano até retirar o máximo de umidade.
- 3 Misture aveia, parmesão e pimenta. Passe cada rodela nessa mistura, pressionando levemente.
- 4 Preaqueça a airfryer a 180°C e borrife azeite no cesto. Disponha uma única camada.
- 5 Asse por 6 minutos, vire as rodela e asse por mais 4 a 8 minutos, observando as bordas.
- 6 Retire as unidades douradas e deixe esfriar sobre grade, sem empilhar.

DICA DO CHEF

Remover a água da abobrinha é essencial para dourar.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Petisco com hortaliça e cobertura leve.

COUVE-FLOR DOURADA COM CURRY



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
16 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 1/2 couve-flor em floretes
- 1 c.s. de azeite
- 1 c.chá de curry
- 1/2 c.chá de cúrcuma
- sal e limão

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Separe a couve-flor em floretes de tamanho semelhante, lave e seque completamente.
- 2 Misture azeite, curry, cúrcuma, sal e pimenta. Envolve os floretes até todos ficarem temperados.
- 3 Preaqueça a airfryer a 190°C por 3 minutos.
- 4 Espalhe os floretes sem amontoar; faça duas levadas caso o cesto seja pequeno.
- 5 Asse por 7 minutos, sacuda o cesto e asse por mais 6 a 9 minutos.
- 6 Teste o talo com a ponta da faca: deve estar macio, com as extremidades tostadas. Finalize com limão.

DICA DO CHEF

Floretes do mesmo tamanho evitam partes cruas ou queimadas.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Hortaliça rica em fibras e muito saborosa.



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
12 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 1 maço de brócolis em floretes
- 1 c.s. de azeite
- 1 alho
- 2 c.s. de parmesão
- sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Corte o brócolis em floretes, mantendo pequenos pedaços de talo. Lave, escorra e seque muito bem.
- 2 Misture azeite, alho picado, sal e pimenta. Envolve o brócolis no tempero.
- 3 Preaqueça a airfryer a 190°C. Distribua os floretes em uma camada.
- 4 Asse por 5 minutos, abra e mexa para expor lados diferentes ao ar quente.
- 5 Polvilhe o parmesão e asse por mais 3 a 5 minutos.
- 6 Retire quando as pontas estiverem crocantes e os talos ainda verdes e macios.

DICA DO CHEF

Não use floretes molhados: o vapor impede a crocância.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Acompanhamento rico em fibras.



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
18 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 4 cenouras em palitos
- 1 c.chá de azeite
- 1 c.chá de mel
- tomilho, sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Descasque as cenouras e corte palitos de espessura uniforme. Se forem muito grossas, corte também no comprimento.
- 2 Misture azeite, metade do mel, tomilho, sal e pimenta. Envolve bem os palitos.
- 3 Preaqueça a airfryer a 190°C e distribua as cenouras sem sobrepor.
- 4 Asse por 8 minutos, sacuda o cesto e asse por mais 5 a 7 minutos.
- 5 Misture o mel reservado com uma colher de chá de água, pincele nas cenouras e asse por mais 2 a 3 minutos.
- 6 Sirva quando estiverem macias ao garfo e caramelizadas nas bordas.

DICA DO CHEF

Palitos uniformes caramelizam sem queimar.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Acompanhamento colorido com doçura natural.



RENDE
4 unidades

NA AIRFRYER
15 min

TEMPERATURA
180°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 4 tomates firmes
- 1/2 xíc. de quinoa crua
- 1 xíc. de água
- 1/3 xíc. de queijo
- 2 c.s. de cebola
- 1 dente de alho
- ervas, azeite, sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Lave a quinoa em peneira fina até a água sair clara. Leve ao fogo com uma xícara de água e pitada de sal.
- 2 Quando ferver, tampe, abaixe o fogo e cozinhe por 12 a 15 minutos. Desligue, espere 5 minutos e solte com garfo.
- 3 Corte a tampa dos tomates e retire sementes e polpa. Salgue por dentro e deixe-os virados para baixo por 10 minutos.
- 4 Refogue cebola e alho no azeite. Junte a quinoa, parte da polpa picada, ervas, sal e pimenta; cozinhe até secar.
- 5 Recheie os tomates, cubra com queijo e acomode em forma firme.
- 6 Asse a 180°C por 12 a 15 minutos, até os tomates amaciarem sem desmanchar e o queijo dourar.

DICA DO CHEF

Escolha tomates firmes para manter o formato.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Quinoa e vegetais formam um acompanhamento com fibras.



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
14 min

TEMPERATURA
180°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 12 cogumelos grandes
- 3/4 xíc. de ricota
- 1 c.s. de parmesão
- alho, salsinha, sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Limpe os cogumelos com pano úmido. Retire cuidadosamente os talos e pique-os bem.
- 2 Refogue os talos com alho por 2 minutos para eliminar a água; deixe esfriar.
- 3 Amasse a ricota e misture com talos, salsinha, parmesão, sal e pimenta.
- 4 Tempere levemente a cavidade dos cogumelos e distribua o recheio, pressionando sem exagerar.
- 5 Preaqueça a airfryer a 180°C. Disponha os cogumelos com o recheio voltado para cima.
- 6 Asse por 10 a 14 minutos, até ficarem macios e o topo dourar. Sirva imediatamente para não acumular líquido.

DICA DO CHEF

Não lave por imersão; limpe rapidamente para evitar excesso de água.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Petisco leve com boa densidade de sabor.



RENDE
4 porções

NA AIRFRYER
18 min

TEMPERATURA
200°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 espigas de milho cortadas ao meio
- 1 c.s. de manteiga ou azeite
- páprica
- sal e limão

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Retire as palhas e os fios do milho. Lave, seque e corte cada espiga ao meio com faca firme.
- 2 Misture manteiga ou azeite, páprica e sal e pincele todos os lados.
- 3 Preaqueça a airfryer a 200°C por 3 minutos.
- 4 Acomode as espigas sem sobrepor e asse por 5 minutos.
- 5 Gire um quarto de volta e repita a cada 4 a 5 minutos, totalizando 15 a 18 minutos.
- 6 Retire quando os grãos estiverem macios e com pontos tostados. Finalize com limão.

DICA DO CHEF

O giro frequente produz tostado uniforme.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Acompanhamento simples e naturalmente sem glúten.



RENDE
4 porções

NA AIRFRYER
22 min

TEMPERATURA
200°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 600 g de mandioca descascada
- água para cozinhar
- 1 c.s. de azeite
- alecrim
- alho em pó
- sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Descasque a mandioca, corte em pedaços e retire o fio central mais grosso.
- 2 Cubra com água, adicione sal e cozinhe por 15 a 25 minutos, até ficar macia, mas sem desmanchar. Escorra e deixe esfriar.
- 3 Corte os pedaços em palitos grossos. Misture azeite, alecrim, alho em pó, sal e pimenta.
- 4 Preaqueça a airfryer a 200°C. Distribua os palitos em uma camada.
- 5 Asse por 10 minutos, vire ou sacuda e asse por mais 8 a 12 minutos.
- 6 Sirva quando a parte externa estiver dourada e o centro bem macio.

DICA DO CHEF

Cozinhe antes apenas até ficar macia, sem desmanchar.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Energia de um ingrediente brasileiro, com pouco óleo.

**RENDE****12 unidades****NA AIRFRYER****16 min****TEMPERATURA****190°C**

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 3/4 xíc. de arroz integral cru
- 2 xíc. de água
- 1 ovo
- 1/2 xíc. de queijo
- 3 c.s. de aveia
- 1/4 de cebola
- cheiro-verde, sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Lave o arroz. Cozinhe com duas xícaras de água e sal em fogo baixo até ficar macio e a água secar; deixe esfriar completamente.
- 2 Separe duas xícaras do arroz cozido. Amasse aproximadamente um terço com garfo para criar liga.
- 3 Misture ovo, queijo, aveia, cebola bem picada, cheiro-verde, sal e pimenta. Descanse por 5 minutos.
- 4 Modele doze bolinhos compactos com as mãos úmidas.
- 5 Preaqueça a airfryer a 190°C, borrife azeite e asse por 7 minutos.
- 6 Vire com espátula e asse por mais 6 a 9 minutos, até ficarem firmes e dourados.

DICA DO CHEF

Arroz frio dá mais liga à massa.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Aproveitamento saboroso de sobras e redução de desperdício.



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
14 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 1 berinjela em rodela
- 1/2 xíc. de molho de tomate
- 120 g de muçarela
- tomate-cereja
- orégano e sal

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Corte a berinjela em rodela de 1 cm. Salgue, espere 15 minutos e seque o líquido que surgir.
- 2 Pincele pouco azeite dos dois lados e tempere com pimenta e orégano.
- 3 Preaqueça a airfryer a 190°C. Asse as rodela por 3 minutos de cada lado.
- 4 Retire e coloque uma pequena porção de molho sobre cada rodela, sem alcançar as bordas.
- 5 Cubra com muçarela e tomate-cereja fatiado e polvilhe orégano.
- 6 Volte à airfryer por 5 a 8 minutos, até a base ficar macia e o queijo borbulhar.

DICA DO CHEF

Use pouco molho para não encharcar a base.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Lanche com base de vegetal.



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
10 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 tortilhas integrais
- 250 g de peito de frango cru
- 1/2 xíc. de queijo
- 1/2 tomate sem sementes
- 1/4 de cebola
- 1 alho
- 1 c.chá de azeite
- páprica, orégano, sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Corte o frango cru em cubos pequenos e tempere com páprica, sal e pimenta.
- 2 Aqueça o azeite em frigideira, doure o frango, junte cebola e alho e refogue até cozinhar. Desfie e deixe esfriar.
- 3 Misture o frango ao tomate sem sementes, queijo e orégano. O recheio deve estar seco.
- 4 Distribua o recheio no centro das tortilhas, deixando bordas livres. Dobre as laterais e enrole firmemente.
- 5 Preaqueça a airfryer a 190°C. Coloque os wraps com a emenda para baixo e asse por 4 minutos.
- 6 Vire e asse por mais 3 a 6 minutos, até ficarem crocantes e o queijo derreter.

DICA DO CHEF

Não exagere no recheio para o wrap fechar bem.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Refeição portátil com proteína.

PASTEL INTEGRAL DE RICOTA E ESPINAFRE



RENDE
6 unidades

NA AIRFRYER
13 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 6 discos de massa integral para pastel
- 3/4 xíc. de ricota
- 1/2 xíc. de espinafre
- noz-moscada, sal
- 1 gema para pincelar

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Lave o espinafre, refogue rapidamente até murchar, deixe esfriar, esprema e pique.
- 2 Amasse a ricota e misture ao espinafre com noz-moscada, sal e pimenta.
- 3 Coloque uma porção de recheio no centro de cada disco, mantendo 1,5 cm de borda livre.
- 4 Umedeça levemente a borda, dobre ao meio, pressione para retirar o ar e vede com garfo.
- 5 Pincele gema dos dois lados e preaqueça a airfryer a 190°C.
- 6 Asse por 5 a 6 minutos, vire e asse por mais 5 a 7 minutos, até a massa ficar dourada e crocante.

DICA DO CHEF

Mantenha a borda seca para vedar sem abrir.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Recheio com queijo leve e folhas.



RENDE
8 unidades

NA AIRFRYER
18 min

TEMPERATURA
180°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 1 xíc. de farinha de aveia
- 2 c.s. de azeite
- 1 ovo
- 2 a 3 c.s. de água gelada
- sal
- 250 g de peito de frango cru
- 1/2 cebola
- 1 alho
- 1 tomate sem sementes
- 2 c.s. de requeijão
- páprica e cheiro-verde

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Para o recheio, corte o frango cru, tempere e doure no azeite. Junte cebola, alho e tomate e cozinhe até secar. Desfie, misture requeijão e cheiro-verde e deixe esfriar.
- 2 Para a massa, misture farinha de aveia e sal. Junte ovo e azeite; adicione água gelada aos poucos até formar massa moldável.
- 3 Descanse a massa por 10 minutos e divida aproximadamente dois terços para as bases e um terço para as tampas.
- 4 Forre oito forminhas, coloque o recheio frio sem ultrapassar a borda e cubra, fechando bem as laterais.
- 5 Preaqueça a airfryer a 180°C e acomode as forminhas sem encostar na resistência.
- 6 Asse por 15 a 20 minutos, até a superfície firmar e dourar. Espere 5 minutos antes de desenformar.

DICA DO CHEF

Use recheio frio e pouco úmido.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Porções individuais e massa com aveia.



RENDE
10 unidades

NA AIRFRYER
17 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 300 g de patinho moído
- 300 g de batata-doce crua
- 1/2 cebola
- 1 alho
- 2 c.s. de aveia
- 1 c.chá de azeite
- cheiro-verde
- sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Descasque a batata-doce, corte em cubos e cozinhe em água até ficar macia. Escorra, amasse e deixe esfriar.
- 2 Aqueça o azeite, refogue cebola e alho e junte o patinho. Desmanche os grumos e cozinhe até secar; tempere e esfrie.
- 3 Misture carne, purê, aveia e cheiro-verde. Ajuste sal e pimenta.
- 4 Gele por 15 minutos e modele dez croquetes, apertando para retirar rachaduras.
- 5 Preaqueça a airfryer a 190°C, borrife azeite e asse por 8 minutos.
- 6 Vire e asse por mais 6 a 9 minutos, até dourarem e ficarem firmes para manusear.

DICA DO CHEF

Se a massa estiver mole, gele por 15 minutos.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Une proteína e carboidrato em porção prática.

NUGGETS CASEIROS DE FRANGO



RENDE
14 unidades

NA AIRFRYER
16 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 500 g de frango moído
- 1 ovo
- 1/2 xíc. de aveia
- páprica, alho, sal e pimenta
- azeite em spray

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Corte o frango em cubos e pulse no processador até obter carne moída, sem virar pasta.
- 2 Tempere com alho, páprica, sal e pimenta. Misture uma colher de aveia para ajudar na liga.
- 3 Com as mãos úmidas, modele quatorze nuggets da mesma espessura.
- 4 Passe cada um no ovo batido e depois na aveia restante, pressionando a cobertura.
- 5 Preaqueça a airfryer a 190°C. Borrife azeite e asse por 7 a 8 minutos.
- 6 Vire e asse por mais 6 a 8 minutos. Abra um nugget: o centro deve estar completamente cozido e suculento.

DICA DO CHEF

Faça unidades iguais para garantir cocção segura e uniforme.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Sem fritura por imersão e com ingredientes conhecidos.

DADINHO DE TAPIOCA COM QUEIJO COALHO



RENDE

16 unidades

NA AIRFRYER

18 min

TEMPERATURA

200°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 1 xíc. de tapioca granulada
- 1 xíc. de queijo coalho ralado
- 2 xíc. de leite
- sal e pimenta

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

DADINHO DE TAPIOCA COM QUEIJO COALHO

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Aqueça o leite até começar a soltar vapor, sem deixar transbordar.
- 2 Em uma tigela, misture tapioca granulada, queijo coalho, sal e pimenta. Despeje o leite quente e mexa por 2 minutos.
- 3 Transfira para forma forrada, nivele com 2 cm de altura e cubra em contato. Gele por pelo menos 3 horas.
- 4 Desenforme e corte cubos de tamanho uniforme. Pincele uma camada muito fina de azeite, se desejar.
- 5 Preaqueça a airfryer a 200°C. Asse por 8 minutos, vire os cubos e asse por mais 7 a 10 minutos.
- 6 Retire quando todos os lados estiverem dourados e o centro macio.

DICA DO CHEF

Prepare a base na véspera para cortar com precisão.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Petisco assado, naturalmente sem farinha de trigo.



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
20 min

TEMPERATURA
200°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 1 xíc. de grão-de-bico cru
- água para demolhar e cozinhar
- 1 c.s. de azeite
- páprica defumada
- cominho
- sal

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Deixe o grão-de-bico cru de molho em bastante água por 8 a 12 horas. Descarte a água e enxágue.
- 2 Cubra com água nova e cozinhe até ficar macio, sem desmanchar; escorra.
- 3 Espalhe sobre pano limpo e seque muito bem, retirando cascas soltas. A umidade impede a crocância.
- 4 Misture azeite, páprica, cominho e sal. Envolve todos os grãos.
- 5 Preaqueça a airfryer a 200°C. Asse por 16 a 22 minutos, mexendo a cada 5 minutos.
- 6 Despeje em uma assadeira e deixe esfriar sem cobrir; os grãos ficarão mais crocantes.

DICA DO CHEF

A crocância aumenta após alguns minutos fora da airfryer.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Petisco com fibras e proteína vegetal.



RENDE
6 porções

NA AIRFRYER
8 min

TEMPERATURA
160°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 xíc. de castanhas variadas sem sal
- 1 c.chá de azeite
- alecrim
- páprica
- pitada de sal

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Misture as castanhas sem sal com azeite, alecrim picado, páprica e uma pequena pitada de sal.
- 2 Preaqueça a airfryer a 160°C; a temperatura baixa evita que a gordura natural queime.
- 3 Distribua em forma rasa ou no cesto, formando uma camada uniforme.
- 4 Asse por 2 minutos, abra e mexa bem.
- 5 Repita em intervalos de 2 minutos, totalizando 6 a 8 minutos, até perfumar e dourar levemente.
- 6 Transfira imediatamente para prato frio e deixe esfriar por completo antes de guardar.

DICA DO CHEF

Castanhas queimam rápido; acompanhe os minutos finais.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Gorduras insaturadas em porções pequenas.



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
14 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 bananas-da-terra maduras
- canela
- 1 c.chá de manteiga ou óleo de coco
- gotas de limão

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Descasque as bananas e corte cada uma ao meio no sentido do comprimento.
- 2 Misture manteiga ou óleo de coco, canela e gotas de limão; pincele sobre toda a superfície.
- 3 Preaqueça a airfryer a 190°C por 3 minutos.
- 4 Acomode as bananas com a parte cortada para cima e asse por 6 minutos.
- 5 Vire cuidadosamente e asse por mais 4 a 8 minutos, conforme a maturação.
- 6 Sirva quando estiverem macias, com as bordas caramelizadas, sem adicionar açúcar.

DICA DO CHEF

Use bananas amarelas com pontos pretos para maior doçura.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Sobremesa de fruta sem necessidade de açúcar.



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
18 min

TEMPERATURA
180°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 maçãs
- 3 c.s. de aveia
- 1 c.s. de castanhas
- canela
- 1 c.chá de mel
- 2 c.s. de água

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Lave as maçãs e corte uma tampa fina. Retire miolo e sementes com colher, sem perfurar o fundo.
- 2 Misture aveia, castanhas, canela e mel. Acrescente uma colher de água para umedecer.
- 3 Preencha as cavidades sem compactar e recoloque as tampas, se desejar.
- 4 Coloque as maçãs em forma pequena com a água restante no fundo para evitar que ressequem.
- 5 Asse a 180°C por 15 a 20 minutos.
- 6 Teste com faca na lateral: a fruta deve estar macia, mas ainda manter o formato. Regue com o líquido da forma.

DICA DO CHEF

Maçãs firmes mantêm melhor o formato.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Fruta, aveia e castanhas oferecem fibras.

PERA ASSADA COM MEL E CASTANHAS



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
14 min

TEMPERATURA
180°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 peras firmes
- 1 c.chá de mel
- 2 c.s. de castanhas picadas
- canela
- iogurte para servir

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Lave as peras, corte ao meio e retire sementes e parte dura central com uma colher.
- 2 Pincele a superfície cortada com mel e polvilhe canela.
- 3 Preaqueça a airfryer a 180°C. Coloque as metades com o corte voltado para cima.
- 4 Asse por 7 minutos, vire e asse por mais 3 a 7 minutos, conforme a firmeza da fruta.
- 5 Enquanto isso, pique as castanhas e separe o iogurte bem gelado.
- 6 Sirva a pera morna com iogurte no centro e castanhas por cima; não asse o iogurte.

DICA DO CHEF

Coloque as castanhas após assar para preservar a crocância.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Sobremesa centrada na fruta.

BROWNIE DE BANANA E CACAU



RENDE
6 pedaços

NA AIRFRYER
16 min

TEMPERATURA
170°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 1/2 xíc. de aveia
- 1/3 xíc. de cacau
- 2 c.s. de pasta de amendoim
- 1 c.chá de fermento

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Amasse as bananas até obter purê sem pedaços grandes. Misture ovos e pasta de amendoim até homogeneizar.
- 2 Peneire cacau, junte aveia e misture. Acrescente o fermento por último, sem bater demais.
- 3 Forre uma forma pequena que caiba no cesto, deixando bordas de papel para retirar depois.
- 4 Despeje a massa e nivele. Preaqueça a airfryer a 170°C.
- 5 Asse por 13 minutos e faça o teste no centro; prolongue até 16 minutos se ainda houver massa líquida.
- 6 Retire com o centro úmido, deixe esfriar por 15 minutos e só então corte.

DICA DO CHEF

Retire com o centro ainda úmido; ele firma ao esfriar.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Doçura predominante da banana e cacau sem cobertura açucarada.



RENDE
10 unidades

NA AIRFRYER
12 min

TEMPERATURA
170°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 bananas maduras
- 1 xíc. de aveia
- 1/3 xíc. de chocolate amargo picado
- canela
- pitada de sal

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Amasse as bananas maduras até formar purê. Junte aveia, canela e pitada de sal.
- 2 Pique o chocolate amargo e incorpore, reservando alguns pedaços para o topo.
- 3 Descanse a massa por 5 minutos para a aveia absorver parte da umidade.
- 4 Modele dez montinhos sobre papel próprio para airfryer e achate, pois eles não se espalham sozinhos.
- 5 Asse a 170°C por 5 a 6 minutos, gire o cesto e asse por mais 4 a 6 minutos.
- 6 Deixe os cookies descansarem 5 minutos antes de retirar; o interior será macio e a base firme.

DICA DO CHEF

A textura é macia por dentro; espere esfriar antes de retirar.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Aveia e fruta formam a base, sem farinha refinada.

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU



RENDE
8 fatias

NA AIRFRYER
25 min

TEMPERATURA
160°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 1 cenoura média
- 2 ovos
- 1/3 xíc. de óleo
- 1/2 xíc. de açúcar
- 1 xíc. de farinha de aveia
- 1 c.chá de fermento
- 2 c.s. de cacau e 3 c.s. de leite

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Descasque e corte a cenoura em rodela finas. Bata com ovos, óleo e açúcar até obter mistura lisa.
- 2 Transfira para uma tigela, junte a farinha de aveia e misture. Incorpore o fermento delicadamente.
- 3 Unte e enfarinhe uma forma pequena, preencha somente até dois terços e cubra frouxamente com papel-alumínio nos primeiros 12 minutos.
- 4 Asse a 160°C por 20 a 25 minutos, retirando o papel na metade para dourar.
- 5 Para a cobertura, aqueça leite e cacau em panela pequena, mexendo até engrossar levemente.
- 6 Desenforme o bolo morno e espalhe a cobertura. Espere firmar antes de cortar.

DICA DO CHEF

A forma deve deixar espaço para o ar circular no cesto.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Porção caseira com farinha de aveia e cobertura moderada.

MUFFIN DE MAÇÃ, CANELA E AVEIA



RENDE
8 unidades

NA AIRFRYER
17 min

TEMPERATURA
170°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 1 maçã em cubos
- 1 ovo
- 1/2 xíc. de iogurte
- 1 xíc. de farinha de aveia
- 1/3 xíc. de açúcar
- canela
- 1 c.chá de fermento

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

MUFFIN DE MAÇÃ, CANELA E AVEIA

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Descasque a maçã, retire sementes e corte cubos pequenos; reserve alguns para o topo.
- 2 Bata ovo, iogurte e açúcar. Junte farinha de aveia, canela e pitada de sal.
- 3 Incorpore os cubos de maçã e, por último, o fermento, mexendo apenas até distribuir.
- 4 Coloque forminhas de silicone no cesto e preencha cada uma até dois terços. Distribua a maçã reservada.
- 5 Asse a 170°C por 14 a 17 minutos, girando a posição das formas na metade se necessário.
- 6 Espete o centro de um muffin; retire quando não houver massa crua e deixe amornar antes de desenformar.

DICA DO CHEF

Preencha somente 2/3 das formas.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Aveia e fruta em porções individuais.



RENDE
4 unidades

NA AIRFRYER
18 min

TEMPERATURA
160°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 200 g de cream cheese light
- 1 pote de iogurte
- 1 ovo
- 2 c.s. de açúcar
- baunilha
- 1/2 xíc. de frutas vermelhas

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Deixe cream cheese, iogurte e ovo em temperatura ambiente por 15 minutos.
- 2 Misture cream cheese e açúcar até ficar liso. Junte iogurte, baunilha e ovo, mexendo devagar para não incorporar ar.
- 3 Divida em quatro ramequins untados, deixando espaço no topo. Bata-os levemente na bancada para retirar bolhas.
- 4 Preaqueça a airfryer a 160°C. Asse por 14 a 18 minutos, até as bordas firmarem e o centro ainda tremer.
- 5 Esfrie em temperatura ambiente e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
- 6 Amasse parte das frutas para formar calda natural e distribua com as frutas inteiras somente ao servir.

DICA DO CHEF

O centro pode tremer levemente ao sair; firmará na geladeira.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Sobremesa porcionada com cobertura de frutas.

ABACAXI ASSADO COM CANELA E COCO



RENDE
3 porções

NA AIRFRYER
12 min

TEMPERATURA
200°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 6 fatias de abacaxi
- canela
- 2 c.s. de coco sem açúcar
- gotas de limão

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Descasque o abacaxi, retire os pontos duros e corte seis fatias de aproximadamente 1,5 cm.
- 2 Seque as duas faces com papel. Polvilhe canela e, se a fruta estiver pouco madura, use apenas um fio de mel.
- 3 Preaqueça a airfryer a 200°C. Disponha as fatias sem sobrepor.
- 4 Asse por 4 minutos, vire e asse por mais 4 minutos.
- 5 Polvilhe coco sem açúcar e volte por 2 a 4 minutos, observando para não queimar.
- 6 Sirva quando o abacaxi estiver macio, com marcas douradas e o coco levemente tostado.

DICA DO CHEF

Seque a superfície do abacaxi para caramelizar melhor.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Sobremesa de fruta, aromática e simples.



RENDE
2 porções

NA AIRFRYER
10 min

TEMPERATURA
190°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 pêssegos
- 1 c.chá de mel
- canela
- 1/2 xíc. de iogurte natural
- 2 c.s. de granola

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Lave os pêssegos, corte ao meio acompanhando o caroço, gire as metades e retire o caroço.
- 2 Pincele mel na parte cortada e polvilhe canela.
- 3 Preaqueça a airfryer a 190°C. Coloque as metades com o corte para cima.
- 4 Asse por 4 minutos, vire e asse por mais 3 a 6 minutos.
- 5 Retire quando a polpa estiver macia, mas sem desmanchar. Espere 2 minutos.
- 6 Preencha o centro com iogurte gelado e finalize com granola apenas ao servir para manter a crocância.

DICA DO CHEF

Adicione iogurte apenas ao servir.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Combina fruta, lácteo e cereal em sobremesa equilibrada.



RENDE
10 porções

NA AIRFRYER
15 min

TEMPERATURA
160°C

INGREDIENTES - SEPRE TUDO ANTES DE COMEÇAR

- 2 xíc. de aveia
- 1/2 xíc. de castanhas
- 1/3 xíc. de sementes
- 2 c.s. de mel
- 1 c.s. de óleo de coco
- canela

ANTES DE LIGAR A AIRFRYER

Leia todas as etapas. Os tempos indicados acima correspondem à cocção na airfryer; preparos prévios, descanso, marinada ou resfriamento aparecem detalhados na página seguinte.

PREPARO COMPLETO • SIGA NA ORDEM

- 1 Misture aveia, castanhas picadas, sementes e canela em uma tigela.
- 2 Aqueça rapidamente mel e óleo de coco apenas até ficarem fluidos. Despeje sobre os secos e misture até umedecer tudo.
- 3 Espalhe em uma forma rasa que caiba na airfryer; não coloque grãos leves diretamente no cesto.
- 4 Asse a 160°C por 3 minutos, retire a forma e mexa das bordas para o centro.
- 5 Repita mais três ou quatro vezes, totalizando 10 a 15 minutos, até dourar de modo uniforme.
- 6 Espalhe em assadeira sem mexer até esfriar. Quebre os blocos e guarde em pote fechado somente quando estiver fria.

DICA DO CHEF

Só fica crocante depois de fria; não asse além do dourado.

POR QUE É UMA BOA ESCOLHA?

Fibras, sementes e castanhas, com açúcar controlado.