

# RECETAS PARA DISFRUTAR DE TU HORNO MULTIFUNCIÓN AIR FRYER



***La Asociación***



## **Créditos**

**Título:** Recetas para disfrutar de tu Horno Multifunción Air Fryer

**Autor:** Recopilados por La Asociación

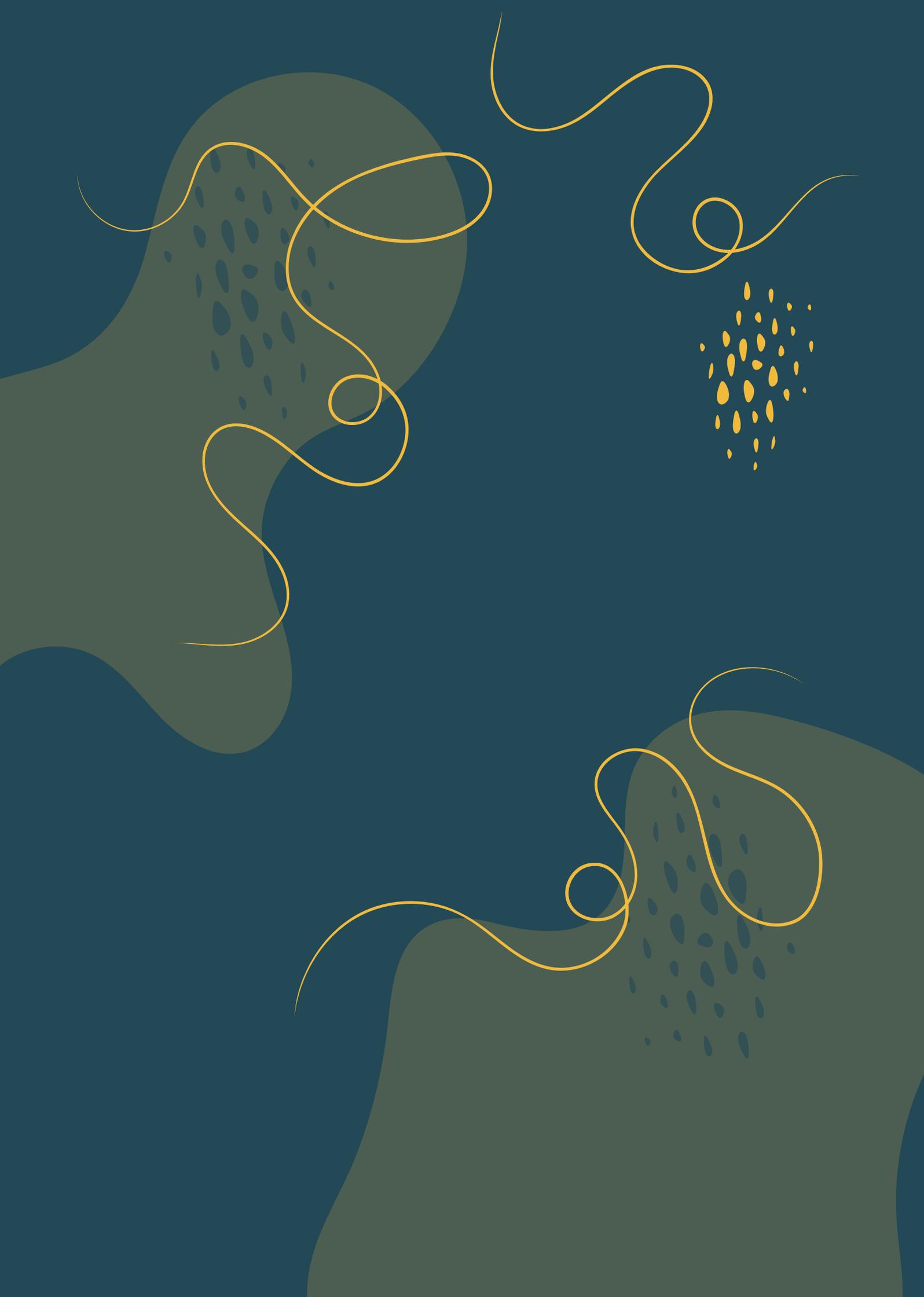
**Imágenes e ilustraciones:** freepik.es

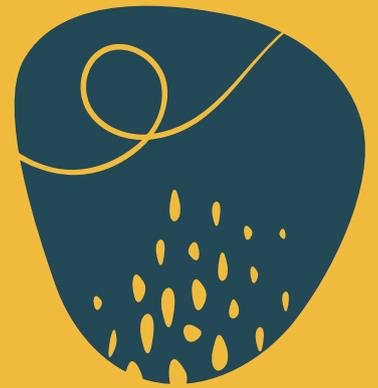
## **Notas del autor:**

Este documento es una recopilación de recetas que puedes preparar utilizando tu Horno Multifunción Air Fryer, recuerda que los tiempos y temperaturas podrán variar ligeramente en el momento de uso. Esperamos disfrutes de tu Canasta Navideña 2021.

# Índice

<b>Categoría 1: Consejos sobre tu Horno Multifunción Air Fryer.....</b>	<b>7</b>
<b>Categoría 2: Entradas</b>	
Croquetas de papa con queso parmesano.....	10
Papas asadas con atún.....	12
Croquetas de atún.....	14
Albóndigas de carne.....	16
Empanadas de mini salchichas.....	18
Mini empanadas.....	20
Langostinos en jamón con salsa de pimiento rojo.....	22
<b>Categoría 3: Platos de fondo</b>	
Pollo a la brasa.....	26
Piernitas picantes con adobo de barbacoa.....	28
Panceta de chanco en airfryer.....	30
Garbanzos asados.....	32
Pimientos rellenos de ricotta y atún.....	34
Brochetas de carne y pimientos.....	36
Croquetas de pescado.....	38
<b>Categoría 4: Postres</b>	
Brownies de chocolate.....	42
Barritas de cereal.....	44
Cake de zanahoria.....	46
Galletas de avena con pasas y almendras.....	48
Pastel de chocolate y nueces.....	50
Tarta de manzana.....	52
Flan de vainilla.....	54





Categoría 1

# Consejos sobre tu Horno Multifunción Air Fryer

## **¿Cómo sacar el máximo provecho de tu Horno Multifunción Air Fryer?**

Deja que el aire circule: es fundamental que el aire caliente pueda fluir dentro de la canasta y repartirse de un modo uniforme entre las comidas, por es clave que no amontones los alimentos ni los pongas uno encima del otro.

### **Al momento de la cocción:**

Dale vuelta a los alimentos: así mismo, como la fuente de calor es más fuerte que el aire caliente, es recomendable girar la comida para que se cocine bien por todos lados.

**No te preocupes mucho por el espacio:** Tu Horno Multifunción Air Fryer es uno de los más grandes del mercado, por lo que podrás preparar tus mejores recetas en cuestión de minutos. De todas maneras, es mejor cocinar en tandas pequeñas, asegurándote de que haya espacio entre las porciones.

Deja precalentar tu freidora de aire: tarda menos de cinco minutos y notarás la diferencia, sobre todo, cuando tu objetivo sea un plato crujiente.



Categoría 2

**Entradas**

## Información Nutricional

Cada porción contiene 985 KJ/235 KCal

Proteína 9 gr.

Grasa total 10 gr.

Grasa Saturada 4 gr.

Carbohidratos 27 gr.

Fibra 3 gr.



# Coquetas de papa

*con queso parmesano*



4 porciones



30 minutos + 8 minutos en el Horno multifunción

- 300 g de papas canchán (rosadas), peladas y cortadas en cubos
- 1 yema de huevo
- 50 g queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de cebollita china bien picada
- Pimienta molida
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 50 g de pan rallado

1. *Hierva los cubos de papa en agua con sal durante 15 minutos hasta que estén tiernos. Escúrrelos y prénsalos bien con un prensador de papas o un tenedor. Deja que se enfríen.*

2. *Añade la yema de huevo, queso, harina y cebolla china al puré de papas y mézclalo bien. Sazona al gusto con sal, pimienta y nuez moscada.*

3. *Precalienta el airfryer a 200 °C. Mezcla el aceite y el pan rallado y sigue removiendo hasta que la mezcla quede de nuevo suelta y uniforme.*

4. *Forma 12 croquetas con el puré de patatas y pásalas por el pan rallado hasta que queden bien rebozadas.*

5. *Coloca las croquetas en la cesta de la freidora de forma que queden espaciadas entre sí e introdúcela en el airfryer.*

*Ajusta el temporizador a 4 minutos y fríe las croquetas de papa hasta que se doren. A continuación, fríe el resto de croquetas.*



- Si notas que la masa se pega a tus manos, humedécelas ligeramente para dar forma a las croquetas.
- Haz el doble de la receta y congela la mitad de las croquetas preparadas sin freír para otra ocasión. Puedes terminar de freír las croquetas congeladas en el Horno Multifunción Airfryer.

## Información Nutricional

Cada porción contiene 1700 KJ/405 KCal

Proteína 28 gr.

Grasa total 11 gr.

Grasa Saturada 3 gr.

Carbohidratos 49 gr.

Fibra 8 gr.



# Papas asadas

*con atún*



2 porciones



10 minutos + 30 minutos en el Horno multifunción

- 4 papas Yungay medianas
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 lata de atún en aceite escurrido
- 2 cucharadas de yogurt griego
- 1 cucharadita de ají en polvo (opcional)
- 1 ramita de cebolla china picada
- Pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de arvejas sancochadas

1. *Precalienta el airfryer a 200 °C. Limpia las papas frotándolas y sécalas dándoles golpecitos con papel de cocina.*

2. *Unta ligeramente las papas con aceite de oliva y colócalas en la bandeja de la freidora. Introdúcela en el airfryer y ajusta el temporizador a 30 minutos para freír las papas hasta que estén crujientes y deliciosas.*

3. *En un bowl, desmenuza bien el atún y añade el yogurt, las arvejas y el ají bien revuelto.*

*Mézclalo bien. Añade la mitad de la cebolla china y sazona con sal y pimienta al gusto.*

4. *Coloca las papas en dos platos y corta la parte superior a lo largo. Presiona ligeramente para que se abra la papa e introduce una cucharada de la mezcla de atún en la papa abierta. Espolvorea el relleno con ají en polvo y añade el resto de la cebolla china por encima. Estarán deliciosas con una ensalada.*



Sirve las papas asadas como acompañamiento con un toque de mantequilla o una cucharada de crema agria en la parte superior. Sazona con sal marina gruesa y pimienta al gusto.

### Información Nutricional

Cada porción contiene 380 KJ/90 KCal

Proteína 7 gr.

Grasa total 5 gr.

Grasa Saturada 1 gr.

Carbohidratos 4 gr.

Fibra 0 gr.



# Croquetas

## *de atún*



8 porciones



10 minutos + 7 minutos en el Horno multifunción

- 1 lata de atún escurrido
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 cucharada de culantro fresco bien picado
- 2 cucharadas de cebolla bien picada
- Pimienta molida
- 50 g de pan rallado
- 2 cucharadas de aceite vegetal

1. *Precalienta el Horno Multifunción Airfryer a 200 °C.*
2. *Con un tenedor, tritura el atún en un plato hondo y mézclalo con los huevos y las hierbas. Sazona la mezcla al gusto con pimienta y sal.*
3. *Mezcla el pan rallado con el aceite en otro plato hondo hasta obtener una mezcla suelta.*
4. *Forma ocho croquetas de atún pequeñas con la mezcla de atún y rebózalas con la mezcla de pan rallado.*
5. *Coloca las croquetas en la bandeja e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 7 minutos y hornea las croquetas hasta que se doren.*

## Información Nutricional

Cada porción contiene 210 KJ/50 KCal

Proteína 4 gr.

Grasa total 3 gr.

Grasa Saturada 2 gr.

Carbohidratos 1 gr.

Fibra 0 gr.



# Albóndigas de carne

*con queso parmesano*



10 porciones    10 minutos + 8 minutos en el Horno multifunción

- 150 g de carne molida
- 50 grs. de pan rallado
- 50 g de queso parmesano
- 1 cucharada de orégano fresco bien picado
- ½ cucharada de ralladura de limón
- Pimienta negra recién molida
- Bandeja de horno redonda y profunda de 15 cm aproximadamente
- Brochetas

1. *Precalienta el airfryer a 200 °C.*
2. *Mezcla la carne picada en un bol con el pan rallado, el queso parmesano, el orégano, la ralladura de limón y la pimienta negra y amásalo todo muy bien.*
3. *Divide la carne picada en 10 porciones iguales y forma bolas uniformes con los dedos húmedos.*
4. *Pon las bolas en la bandeja de horno y coloca la bandeja en el horno. Ajusta el temporizador a 8 minutos y hornea las bolas de carne hasta que estén doradas y bien hechas.*
5. *Sirve las albóndigas calientes en una bandeja con las brochetas.*



Pincha las albóndigas en una brocheta con media aceituna negra y una tira de pimiento asado.

### Información Nutricional

Cada porción contiene 190 KJ/45 KCal

Proteína 2 gr.

Grasa total 3 gr.

Grasa Saturada 1 gr.

Carbohidratos 2 gr.

Fibra 0 gr.



# Empanadas

## *de mini salchichas*



20 porciones 10 minutos + 20 minutos en el Horno multifunción

- 1 paquete de mini salchichas (peso neto 220 g, aprox. 20 salchichas)
- 100 g de hojaldre listo para hacer (refrigerado o congelado, ya descongelado)
- 1 cucharada de mostaza

1. *Precalienta el airfryer a 200 °C.*
2. *Seca completamente las salchichas con papel de cocina dando ligeros toques.*
3. *Corta el hojaldre en tiras de una longitud de 5 x 1½ cm y recúbrelas con una fina capa de mostaza.*
4. *Enrolla cada salchicha en espiral en una tira de hojaldre.*
5. *Coloca la mitad de los hojaldres de salchicha en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos. Hornéalos hasta que se doren. Hornea el resto de hojaldres de la misma forma.*
6. *Sírvelos en una bandeja acompañados de un plato pequeño de mostaza.*

**Si deseas, puedes preparar tu propia masa hojaldre con los siguientes ingredientes:**

- 2 ½ tazas de harina
- 400 g (14 oz) de margarina
- 1 cucharadita de sal
- ¾ de taza de agua helada, aproximadamente (según la calidad de la harina)

*Cortar la margarina en pedazos pequeños y con una cuchara de madera mezclarlo con la harina hasta que parezca avena. Agregar gradualmente el agua e ir uniendo con la cuchara hasta formar una masa suave. Agregar más agua si fuese necesario. Amasar sólo lo necesario para formar cuadrador e ir doblando en cuatro. Volver a estirar la masa, siempre en forma rectangular y doblarla nuevamente en 4. Repetir este proceso 6 veces. Una vez completadas las 6 veces, envolver en plástico y refrigerar 30 minutos.*

*Transcurrido este tiempo, retirar la masa del refrigerador y estirla nuevamente para cortar las tiras que utilizarás en tus mini salchichas.*



La margarina debe estar refrigerada para lograr una mejor consistencia.

## Información Nutricional

Cada porción contiene 170KJ/40 KCal

Proteína 2 gr.

Grasa total 3 gr.

Grasa Saturada 1 gr.

Carbohidratos 1 gr.

Fibra 0 gr.



# Mini Empanadas

*con chorizo*



20 porciones



20 minutos + 20 minutos en el Horno multifunción

- 125 g de chorizo en cubos pequeños
- 2 cebollas bien picadas
- ¼ de pimiento rojo cortado en cubos pequeños
- 2 cucharadas de perejil picado
- 200 g de masa para pizza.

1. Mezcla el chorizo con la cebolla y el pimiento en una sartén y remueve a fuego lento durante 2 ó 3 minutos hasta que el pimiento esté tierno. Retira del fuego y añade el perejil. Deja que la mezcla se enfríe.
2. Precalienta el airfryer a 200 °C.
3. Utiliza un vaso para recortar veinte círculos de 5 cm de la masa. Coloca una cucharada de la mezcla de chorizo en cada círculo. Une los bordes y presiona con un tenedor todo el contorno para crear una empanada.
4. Coloca 10 empanadas espaciadas entre sí en la bandeja del airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos y hornea las empanadas hasta que se doren.
5. Hornea el resto de empanadas de la misma forma. Sírvelas tibias.

## Tips

Puedes seguir la misma receta para hacer una variación con carne molida o pollo picado finamente.

Bate una llema de huevo y con un pincel o tus dedos, baña las empanadas, esto les dará un hermoso brillo.

## Información Nutricional

Cada porción contiene 190Kj/40 KCal

Proteína 6 gr.

Grasa total 2 gr.

Grasa Saturada 1 gr.

Carbohidratos 1 gr.

Fibra 0 gr.



# Langostinos en jamón

*con salsa de pimiento rojo*



10 porciones



15 minutos + 13 minutos en el Horno multifunción

- 1 pimiento rojo cortado a la mitad
- 10 langostinos (congelados), ya descongelados
- 5 tiras de jamón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo grande picado
- ½ cucharada de pimentón
- Pimienta negra recién molida

1. *Precalienta el airfryer a 200 °C. Coloca el pimiento en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos. Asa el pimiento hasta que la piel esté ligeramente quemada. Coloca el pimiento en un bol y cúbrelo con una tapa o con film transparente. Déjalo reposar unos 15 minutos.*

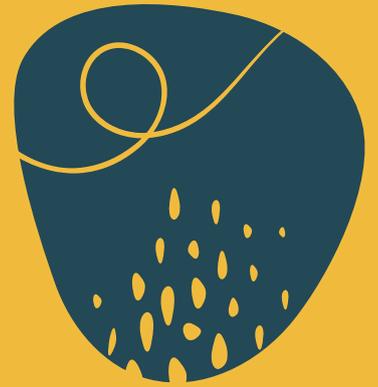
2. *Pela los langostinos, realiza una incisión en la parte trasera y retira la vena negra. Divide las tiras de jamón en dos mitades a lo largo y enrolla cada langostino en una tira de jamón.*

3. *Aplica una fina capa de aceite de oliva a los paquetitos y colócalos en la fuente para hornear. Introdúcela en el airfryer y ajusta el temporizador a 3 minutos. Fríe los langostinos hasta que estén crujientes y en su punto.*

4. *Mientras tanto, pela las mitades de pimientos, quítales las semillas y trocéalos. Bátelos en la batidora junto con el ajo, el pimentón y el aceite de oliva. Vierte la salsa en un plato y sazona con sal y pimienta al gusto.*

5. *Sirve los langostinos con jamón en brochetas y añade un plato pequeño con la salsa de pimiento rojo.*





Categoría 3

**Platos de fondo**

## Información Nutricional

Cada porción contiene 2074.56 KJ/495.5 KCal

Proteína 65.6 gr

Grasa total 20.5 gr

Carbohidratos 11.4 gr

Fibra 8.7 gr



# Pollo a la brasa

*peruano*



4 porciones



5 minutos + 45 minutos en el Horno multifunción

- 1 pollo entero sin vísceras
- 2 cucharadas soperas de sal
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 taza de cerveza negra
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1 cucharada de ají panca molido
- 1 cucharada de romero seco
- 2 cucharadas de sillao

1. En un recipiente del tamaño suficiente coloca todos los ingredientes para realizar la marinada. Vierte el vinagre, la cerveza, el orégano, el romero, el ají panca, el ajo molido, el comino, la pimienta, el sillao y la sal. Mezcla todo muy bien para integrar muy bien los ingredientes.

2. Lava muy bien el pollo y retira los restos de grasa o plumas que pudiera tener.

3. Sumerge el pollo en la marinada y báñalo con esta por dentro y por fuera, con ayuda de tus dedos separa la piel de la carne para también poner un poco de la mezcla al interior.

4. Déjalo macerar en el refrigerador por al menos 2 horas, aunque lo ideal es 12 horas. Es por eso que es recomendable hacer este proceso la noche anterior.

5. Al otro día o pasado el tiempo requerido precaliente el airfryer a 180 °C por 5 minutos.

6. Incrusta el pollo en el tenedor para rostizados y colócalo en la freidora de aire con mucho cuidado de no quemarte, para ello utiliza las asas de sostén. Programar por 45 minutos a 200 °C.

7. Verifica que esté dorado por todos lados y bien cocido. Acompaña con papas fritas y ensalada fresca.



Asegúrate de utilizar el asa de sostén para retirar el pollo en conjunto con el tenedor para rostizados, así evitarás quemarte.

Para ver si el pollo está bien cocido, puedes picarlo con una brocheta o cuchillo delgado. Si queda manchado de rojo o sale un poquito de sangre del pollo, puedes agregar 10 minutos más de horneado y repetir hasta que quede en su punto.

## Información Nutricional

Cada porción contiene 610 KJ/145 KCal

Proteína 9 gr.

Grasa total 11 gr.

Grasa Saturada 3 gr.

Carbohidratos 2 gr.

Fibra 0 gr.



# Piernitas picantes

*con adobo de barbacoa*



4 porciones



25 minutos + 20 minutos en el Horno multifunción

1 diente de ajo machacado  
½ cucharada de mostaza  
2 cucharadas de azúcar morena  
1 cucharadita de chile en polvo  
Pimienta negra molida  
1 cucharada de aceite de oliva  
4 piernas de pollo

1. *Precalienta el airfryer a 200 °C.*
2. *Mezcla el ajo con la mostaza, el azúcar moreno, el chile en polvo, un pellizco de sal y pimienta recién molida al gusto. Mézclalo con el aceite.*
3. *Unta los palitos con el adobo y deja que se adoben durante 20 minutos.*
4. *Coloca las piernas de pollo en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos y hornéalos hasta que se doren.*
5. *A continuación, baja la temperatura hasta 150 °C y hornea las piernas durante otros 20 minutos hasta que estén bien hechos.*
6. *Sírvelos con una ensalada cocida o la que prefieras.*



# Panceta de Chanco

## *en Airfryer*



2 porciones



5 minutos + 40 minutos en el Horno multifunción

500 grs de panceta de cerdo con piel  
Sal gruesa o parrillera

- 1. Precalentar la freidora de aire por 5 minutos a 200° C. Durante estos minutos, hacer unos tajos sobre la piel de la panceta y ponerle sal gruesa por ambos lados.*
- 2. Luego agregar la panceta con la piel hacia arriba por 20 minutos a 200° C, esto garantiza que el pellejo quede como galleta crocante. Al terminar estos primeros 20 minutos, revisar que la carne esté cocinándose, en caso sea necesario voltearla para que cocine parejo, y volver a cocinar por otros 20 minutos más a 20° C.*
- 3. Luego de cumplido los 20 minutos finales, retirar la panceta, dejar enfriar por 5 minutos para que los jugos vuelvan a la carne, cortar y servir. Acompañar con una deliciosa sarsa criolla.*



# Garbanzos

*asados*



2 porciones



5 minutos + 20 minutos en el Horno multifunción

- 1 taza y media de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ají en polvo
- ½ cucharadita de pimienta roja

1. *Precalentar la freidora de aire por 5 minutos a 200° C.*
2. *Mezcle todos los ingredientes con los garbanzos y colócalos en la canasta de la airfryer. Programa por 20 minutos a 200°C. Disfruta de una comida exquisita y saludable.*



# Pimientos rellenos

*de ricotta y atún*



2 porciones



10 minutos + 15 minutos en el Horno multifunción

- 2 pimientos de diferentes colores cortados por la mitad a lo largo y sin semillas
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 150 g de queso ricotta
- 2 latas de atún
- ½ cebolla picada
- 3 cucharadas de crema de leche
- 30 g de queso parmesano
- Sal y paprika al gusto

1. Unta los pimentones con el aceite de oliva y colóquelos en la canasta de cocción de la airfryer. Programa por 10 minutos a 180°C
2. Mientras tanto mezcle el queso con el atún, la cebolla, la crema de leche, la sal y la paprika.
3. Una vez estén listos los pimientos retire la bandeja de cocción y coloque la mezcla del queso y el atún en cada pimiento, luego espolvoree el queso parmesano por encima.
4. Vuelva a programar por 5 minutos más. Puede acompañar estos ricos pimientos con el carbohidrato de su preferencia y una ensalada verde fresca.



# Brochetas

*de carne y pimientos*



6 porciones



20 minutos + 15 minutos en el Horno multifunción

- 500 g de lomo cortado en trozos de 2 cm
- 2 pimientos cortados en trozos de 2 cm
- 1 cebolla roja cortada en trozos de 2 cm
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de kion molido
- ¼ de taza de sillao
- 6 brochetas de madera remojadas en agua
- Sal y pimienta al gusto

1. *Precalentar la freidora de aire por 5 minutos a 200° C.*
2. *Coloque todos los ingredientes en una bolsa plástica con cierre y marine en el refrigerador por 1 hora.*
3. *Forme las brochetas empezando con un trozo de carne, luego un trozo de cebolla y luego el pimiento; continúe hasta llenar la brocheta, dejando 1 cm al comienzo y 1 cm al final.*
4. *Acomode las brochetas en la fuente del airfryer y programe por 10 minutos a 200°C.*
5. *La carne quedará bien cocida, si prefiere un término medio reduzca el tiempo a 5 minutos.*



# Croquetas

## de pescado



8 porciones



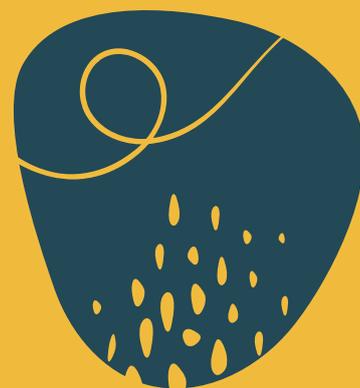
35 minutos + 20 minutos en el Horno multifunción

- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ taza de harina de trigo
- 2 tazas de leche
- 300 g de pescado blanco desmenuzado
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
- Papel film

Para rebozar: 3 huevos batidos, harina de trigo, pan rallado

1. *Precalentar la freidora de aire por 5 minutos a 200° C.*
2. *En un sartén coloque la mantequilla y el aceite. Cuando la mantequilla se empiece a derretir agregue la cebolla y la harina y mezcle constantemente. Una vez empiece a formarse una masita, baje el fuego y agregue poco a poco la leche, revolviendo constantemente con la ayuda de una espátula o mezclador hasta que espese; entonces añada la sal, la pimienta, la nuez moscada al gusto y el pescado desmenuzado. Mezcle bien.*
3. *Retire del fuego y cubra con el film tocando la mezcla para que no se forme costra. Deje reposar a temperatura ambiente.*
4. *Cuando la masa este fría, forme las croquetas del tamaño que desee y páselas una a una primero por el huevo batido, luego por la harina, nuevamente por el huevo y por último por el pan rallado. Colóquelas en la fuente del airfryer.*
5. *Programe 10 minutos a 180°C. Cuando el temporizador avise que el tiempo ha transcurrido, retire la bandeja de cocción y con la ayuda de unas pinzas voltee cuidadosamente las croquetas. Vuelva a programar por 10 minutos más. Puede acompañar estas ricas croquetas con una deliciosa ensalada rusa.*





Categoría 4

**Postres**

## Información Nutricional

Cada porción contiene 565 KJ/135 KCal

Proteína 2 gr.

Grasa total 9 gr.

Grasa Saturada 5 gr.

Carbohidratos 11 gr.

Fibra 0 gr.



# Brownies

## *de chocolate*



4 porciones



30 minutos + 8 minutos en el Horno multifunción

- 75 g de chocolate negro en trozos
- 75 g de mantequilla
- 1 huevo grande
- 60 g de azúcar
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 40 g de harina preparada
- 25 g de nueces o pecanas troceadas
- Una bandeja o fuente para horno redonda y pequeña con base fija (de 15 cm de diámetro aproximadamente) y papel de estraza

1. *Derrite el chocolate y la mantequilla juntos en una fuente de acero de fondo grueso a fuego lento mientras remueves. Deja que la mezcla se enfríe a temperatura ambiente.*

2. *Precalienta el airfryer a 180 °C.*

3. *En un bol, bate el huevo con el azúcar, la esencia de vainilla y una pizca de sal hasta que quede todo ligero y cremoso. Bate la mezcla de chocolate e incorpora la harina con levadura y los frutos secos.*

4. *Recubre la bandeja para tartas con papel satinado y esparce la masa por ella. Alisa la parte superior.*

5. *Coloca la bandeja en la freidora y cierra la puerta del airfryer. Ajusta el temporizador a 20 minutos y hornea el brownie hasta que la parte superior esté tostada. El interior debe quedar blando y suave.*

6. *Deja enfriar el brownie en la bandeja. Cuando esté frío, córtalo en 12 trozos.*



Enharina las nueces o pecanas picadas y trozos de chocolate para que se distribuyan de manera uniforme en el brownie y no se vayan al fondo del molde mientras se hornean.



# Barritas

*de cereal*



12 porciones    10 minutos + 5 minutos en el Horno multifunción

- ½ taza de avena en hojuelas
- ½ taza de almendras picadas
- ½ taza de semillas de calabaza
- 1 cucharadita de semillas de chía
- ⅓ de taza de coco rallado sin azúcar
- ¼ de taza de uvas pasas
- ½ taza de mango seco cortado en trozos pequeños
- ⅓ de taza de miel cruda
- ¼ de taza de mantequilla de maní
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- Papel encerado (papel manteca)
- Bandeja para colocar la mezcla

1. Corte el papel del tamaño de la bandeja que viene junto con el Horno Multifunción Airfryer.
2. Coloque sobre el papel la avena, las almendras, las semillas de calabaza y las de chía y programe a 180°C por 5 minutos.
3. Una vez suene el temporizador, retire el contenido de la canasta y en un tazón aparte, mezcle todo con los demás ingredientes.
4. Forre el molde o la bandeja con el papel encerado y coloque allí la mezcla, aplanándola con la mano, dejándola del grosor que le gustaría que quede la barra.
5. Refrigere hasta que esté suficientemente dura y corte del tamaño elegido.



Cuando esté cocinando con papel de aluminio o papel encerado, por favor asegúrese que el papel queda prensado firme con el molde o con algún tipo de peso ya que el aire circulante de la freidora de aire puede remover el mismo.



# Cake

## de zanahoria



6 porciones



10 minutos + 45 minutos en el Horno multifunción

- 300 g de zanahoria rallada
- ½ taza de harina de trigo integral
- ½ taza de harina de almendras
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 2 huevos a temperatura ambiente
- 1 taza de azúcar morena
- ½ taza de mantequilla sin sal derretida a temperatura ambiente
- ½ taza de leche
- ½ taza de uvas pasas
- Molde refractario que quepa en la canasta de cocción

1. *Precalienta el airfryer a 180 °C.*
2. *Cierna las harinas con el polvo de hornear, el bicarbonato, la canela y la nuez moscada.*
3. *Bata los huevos con el azúcar hasta que se integre, incorpore la leche y la mantequilla.*
4. *Una los ingredientes secos (1) con los líquidos (2), con una espátula. Agregue las uvas pasas.*
5. *Coloque la mezcla en el molde refractario, llévelo al airfryer y programe por 30 minutos a 160°C. Una vez el temporizador suene programe nuevamente por 15 minutos más.*
6. *Deje reposar por 15 minutos dentro de la freidora.*
7. *Desmolde y cubra con la salsa de chocolate o queso crema.*



Puedes reemplazar la harina de trigo integral y/o harina de almendras por harina de avena, la misma que puedes hacer en casa. Solo usas avena en hojuelas, la licúas de a pocos, también puedes ponerla en un procesador de alimentos si cuentas con uno.



# Galletas de avena

*con pasas y almendras*



12 porciones



15 minutos + 15 minutos en el Horno multifunción

- 100 g de avena
- 100 g de harina de almendras
- 200 ml de leche (puede sustituir por la leche de su preferencia)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 6 cucharadas de miel
- ½ taza de almendras picadas
- ¼ de taza de uvas pasas
- Papel manteca

1. Mezcle la avena, la harina de almendras, las almendras y las uvas pasas.
2. Agregue la mantequilla y posteriormente poco a poco la leche y por último la miel. Deje reposar la masa por 10 minutos.
3. Mientras tanto, corte el papel manteca del tamaño del fondo de la fuente que irá dentro del airfryer.
4. Con la masa haga unas bolitas aplastando ligeramente la parte de arriba y acomódelas en el airfryer. Programe por 10 minutos a 160°C.
5. Una vez el temporizador avise que el tiempo ha transcurrido déjelas reposar dentro de la freidora por 5 minutos.
6. Déjelas enfriar y sívalas con un delicioso té o café, una estupenda merienda para la tarde.

Tips

Cuando esté cocinando con papel de aluminio o papel manteca, por favor asegúrese que el papel queda prensado firme con el molde o con algún tipo de peso ya que el aire circulante de la freidora de aire puede remover el mismo.



# Pastel de chocolate

## *y nueces*



2 porciones



10 minutos + 20 minutos en el Horno multifunción

60 g Chocolate negro  
2 cucharadas de mantequilla  
1 huevo  
3 cucharadas de azúcar  
50 g de harina  
1 sobre de levadura Royal  
Nueces troceadas

- 1. Derretir el chocolate negro con la mantequilla, a baño maría. Una vez derretido poner en un bol.*
- 2. Incorporar el huevo, el azúcar, la harina, la levadura (estas últimas pasadas por el tamizador, para evitar que se formen grumos) y por último las nueces troceadas.*
- 3. Batir bien a mano hasta obtener una masa uniforme.*
- 4. Poner la masa en un molde de silicona o para horno apto para incorporar en el airfryer.*
- 5. Precalentar la Airfryer 5 minutos a 180 °C.*
- 6. Programar el temporizador 20 minutos a 180 °C y cuando se haya enfriado desmoldar.*



# Tarta

## de manzana



2 porciones



30 minutos + 25 minutos en el Horno multifunción

3 manzanas verdes o Golden  
200 ml. Jarabe (100 gr.  
Azúcar + 200 gr. agua)  
2 cucharadas Azúcar  
Masa Hojaldre  
Mermelada de melocotón

### Para la crema pastelera

50 g de azúcar  
250 ml de leche  
2 yemas de huevo  
20 g de maicena  
Un poco de canela  
1 limón Vainilla

- 1. Poner la mitad de la leche al fuego con la ramita de vainilla, otra de canela y la piel del limón, no debe hervir.*
- 2. En un bol echar la maizena y el azúcar. Agregar las yemas y el resto de leche y batir bien con la varilla de mano o eléctrica. Cuando la leche esté bien caliente retirar la canela, la vainilla y la piel del limón. Incorporar la mezcla de las yemas y cocer a fuego lento sin dejar de remover hasta que espese. Una vez obtenida la consistencia adecuada, sacar del fuego. Remover y dejar enfriar a temperatura ambiente. Para evitar que se forme una capa seca por encima cubrir con papel de film de cocina. Cuando esté fría dejar en el frigorífico hasta el momento de utilizar.*
- 3. Extender la masa de hojaldre. Verter la crema encima de la masa de hojaldre. A continuación pelar las manzanas, quitarles el corazón y filetear. Rociar con un poco de limón para que no oscurezcan. Colocar sobre la crema pastelera una encima de otra.*
- 4. Calentar la el Horno Multifunción Airfryer unos minutos a 180 °C. Poner en la bandeja en el Airfryer y programar el temporizador unos 10 o 15 minutos, luego sacar.*
- 5. Espolvorear con azúcar por encima, y volver a meter en la Airfryer 10 minutos más, hasta que la manzana esté blandita, dependerá del grosor de las manzanas, si están cortadas gruesas necesitaremos más tiempo. Si el azúcar no se ha caramelizado, poner la Airfryer nuevamente en marcha y gratinar vigilando que no se queme.*
- 6. Aparte, colocar el jarabe al fuego y añadir la mermelada, dejar hervir para que mezcle bien y espese un poco. Reservar y colar. Una vez fría la tarta, cubrir toda la superficie con la mezcla del jarabe y la mermelada, para que tenga brillo. Dejar enfriar*



# Flan

*de vainilla*



4 porciones



10 minutos + 60 minutos en el Horno multifunción

300 ml de leche

3 huevos

80 g de azúcar

1 cdta. de esencia de vainilla

- 1. Poner el azúcar en una olla pequeña reservando dos cucharadas soperas para más tarde. Añadir un poco de agua. Con el fuego muy lento derretir el azúcar hasta que esté todo líquido y caramelizado.*
- 2. Inmediatamente verter en los moldes para flanes (tanto si son individuales como si se trata de un flan grande). Es importante hacerlo en seguida porque el caramelo se solidifica muy rápido al enfriarse.*
- 3. En un bol aparte, batir los huevos con la ayuda de unas varillas. Cuando empiecen a espumar, agregar la leche, la vainilla y mezclar todo muy bien.*
- 4. Una vez que la mezcla sea homogénea verter en los moldes a los que anteriormente habremos puesto el caramelo.*
- 5. A continuación, precalentar el Horno Multifunción unos minutos a 160 °C. Luego cocer los flanes al baño maría en la Aifryer. Para hacerlo, disponer los flanes en el interior de la fuente de la Airfryer en un recipiente con agua procurando que les llegue el agua hasta la mitad de los recipientes pero vigilando que no les entre agua.*
- 6. Poner el recipiente con los flanes y con el agua medio bañándolos en la Airfryer y dejar cocer todo a temperatura media 160 °C durante aproximadamente 1 hora.*
- 7. Para comprobar si los flanes están cocidos, sacudir suavemente y si, al moverse, tienen la apariencia consistente de los flanes es que ya están listos. De lo contrario, si se ven muy líquidos hornearlos al baño maría un poco más.*





Este recetario es una recopilación de ideas para que puedas sacarle el máximo provecho a tu **Horno Multifunción Airfryer** y disfrutar de momentos inolvidables con tu familia y seres queridos.

Esperamos que sea de muy buen provecho y además seguir contando con tu confianza para la Canasta 2022.

### Estamos para ayudarte

[contacto@laasociacion.com.pe](mailto:contacto@laasociacion.com.pe)

[noticias@laasociacion.com.pe](mailto:noticias@laasociacion.com.pe)

**Central telefónica:** 01 2221 7023

**Facebook:** La Asociación

**Instagram:** laasociacion.pe

