

Recetas para **AIR FRYER**

50+
Recetas



Manual de Recetas para Freidora de Aire

50+ Recetas Saludables con Moldes FryGarra



Por Equipo FryGarra

Introducción

Bienvenido al Manual FryGarra para Air Fryer.

Este no es solo un recetario: es tu guía práctica para maximizar tu freidora de aire, cocinar de forma limpia y obtener resultados perfectos con moldes de papel y silicona FryGarra.

Todas las recetas están optimizadas para los moldes de papel y silicona Frygarra. También puedes encontrarlas todas ellas, si te resulta más cómodo en la URL: <https://frygarra.com> (sólo para clientes del pack Frygarra).

En este recetario, descubre qué molde usar en cada receta, cómo optimizar el flujo de aire, errores comunes a evitar y trucos para minimizar suciedad. Objetivo: cocinar fácil, ensuciar menos, disfrutar más.

Recetas adaptadas: tiempos reales, temperaturas óptimas. Platos salados, postres, rápidos o especiales. Accede a la versión digital o imprímelo.

Organizado por:

- **Recetas para moldes de silicona (húmedas) y de papel (secas).**
- **Categorías: Principales, Acompañamientos, Postres.**
- **Instrucciones claras.**

¡Disfruta con FryGarra!

— Equipo FryGarra

Sumario

50+ Recetas Saludables con Moldes FryGarra	2
Introducción	3
Plan sencillo de 7 días con Air Fryer	8
Recetas con Salsas (Molde de Silicona)	10
1. Pollo en Salsa Cremosa.....	11
2. Filetes Rellenos en Salsa Vegetal.....	15
3. Salsa de Champiñones Cremosa (como dip o acompañamiento).....	18
4. Nachos con Capas de Salsa.....	21
5. Garbanzos en Salsa de Verduras.....	24
6. Coliflor en Salsa Picante.....	27
7. Sándwich de Quesos con Salsa.....	30
8. Pasta con Salsa Crujiente.....	32
9. Salmón en salsa de mostaza y miel.....	35
10. Albóndigas en salsa de tomate y queso.....	38
11. Berenjenas rellenas con bechamel ligera.....	41
12. Curry de garbanzos y coco cremoso.....	44
13. Tortilla de patata con crema de queso.....	47
14. Pimientos rellenos de atún y bechamel.....	50
15. Lomo de cerdo en salsa de manzana y sidra.....	53
16. Macarrones gratinados con tres quesos.....	56
17. Merluza en salsa verde cremosa.....	59
Recetas Secas (Molde de papel)	63
1. Alitas de Pollo Crujientes.....	64
2. Patatas Fritas Caseras.....	67
3. Pescado Rebozado.....	70
4. Pechugas Empanadas.....	73
5. Espárragos con Jamón.....	76
6. Huevos Cocidos.....	79
7. Lentejas Crujientes.....	81
8. Calabacín Rebozado.....	84

9. Pimientos Asados.....	87
10. Albóndigas de Pollo.....	89
11. Rollitos de calabacín con jamón y queso.....	92
12. Champiñones rellenos crujientes.....	95
13. Camarones al ajillo crujientes.....	98
14. Croquetas de jamón (preparadas) al aire.....	101
15. Tiras de pollo estilo buffalo.....	103
16. Brócoli crujiente con parmesano.....	106
17. Bastones de mozzarella empanados.....	108
18. Berenjenas crujientes estilo parmesana (sin salsa).....	111
19. Falafel casero crujiente.....	114
20. Manzanas asadas con canela.....	117
Postres para Molde de Silicona (Húmedos)	120
1. Pastel de Chocolate Húmedo.....	121
2. Pastel de Plátano Suave.....	125
3. Pastel de Limón Cremoso.....	128
4. Brownies Fundentes.....	131
5. Tarta de Queso Clásica.....	134
6. Pasteles de Lava de Chocolate (Chocolate Lava Cake / Fondant au Chocolat.....	137
7. Pudín de Pan con Chocolate.....	140
8. Pastel de Pudín de Café.....	143
9. Mini Tartas de Queso.....	146
10. Pastel de Vainilla Esponjoso.....	149
11. Pastel de Manzana Húmedo.....	152
12. Pastel de Zanahoria Cremoso.....	155
13. Pastel de Galleta Especulada.....	158
14. Pastel de Chocolate Plano (versión muy chocolatosa y densa).....	161
15. Pastel de Cumpleaños Vainilla.....	164
16. Pan de Plátano Húmedo.....	167
17. Pastel de Café con Zanahoria.....	170
18. Pastel de Calabaza Suave.....	173

19. Crumble de Cereza Cremoso.....	176
20. Crisp de Arándanos Húmedo.....	179
Postres para Molde de Papel (Secos)	183
1. Barras de Galleta con Chispas de Chocolate.....	184
2. Galletas de Avena Crujientes.....	187
3. Barras Mágicas de Coco.....	190
4. Barras de Limón Crujientes.....	193
5. Barras de Galleta Shortbread.....	196
6. Galletas de Tarta de Calabaza.....	198
7. Beignets Crujientes.....	200
8. Churros Secos.....	202
9. Frituras de Manzana.....	204
10. Palitos de Donut.....	206
11. Macarrones de Coco.....	208
12. Macarrones de Lima.....	211
13. Crisp de Manzana.....	213
14. Crisp de Arándanos.....	216
15. Galletas Fritas Rebozadas.....	219
16. Bocados de Donut.....	222
17. Scones de Arándanos.....	224
18. Pan de Maíz Crujiente.....	227
19. Wontons Dulces.....	230
20. Rollos de Hojaldre con Manzana.....	233
	235
Tips Generales para Air Fryer	235
Tabla rápida de tiempos	235
Glosario	236
¡Gracias por usar este recetario!	238

Plan sencillo de 7 días con Air Fryer

Aquí tienes un ejemplo de menú semanal utilizando recetas de este manual.

Puedes usarlo como inspiración o adaptarlo según tus gustos.

Día 1

Comida: [Pollo en salsa cremosa](#) _____ (Pag. 16)

Cena: [Rollitos de calabacín con jamón y queso](#) _____ (Pag. 105)

Día 2

Comida: [Lomo de cerdo en salsa de manzana](#) _____ (Pag. 62)

Cena: [Coliflor en salsa picante](#) _____ (Pag. 36)

Día 3

Comida: [Pimientos rellenos de atún y bechamel](#) _____ (Pag. 59)

Cena: [Nachos con capas de salsa](#) _____ (Pag. 24)

Día 4

Comida: [Albóndigas con salsa de tomate y queso](#) _____ (Pag. 47)

Cena: [Garbanzos en salsa de verduras](#) _____ (Pag. 33)

Día 5

Comida: [Berenjenas rellenas con bechamel ligera](#) _____ (Pag. 50)

Cena: [Sándwich de quesos con salsa](#) _____ (Pag. 39)

Día 6

Comida: [Macarrones gratinados con tres quesos](#) _____ (Pag. 65)

Cena: [Tortilla de patata con crema de queso](#) _____ (Pag. 56)

Día 7

Comida: [Salmón en salsa de mostaza y miel](#)_____ (Pag. 44)

Postre: [Bizcocho de yogur esponjoso](#)_____ (Pag. 30)

Consejo:

Puedes preparar algunas recetas en mayor cantidad y guardarlas en la nevera para varios días. Muchas de ellas se recalientan perfectamente en Air Fryer en pocos minutos.

Recetas con Salsas (Molde de Silicona)

Ideales para elementos húmedos como salsas o cremas. El molde de silicona contiene todo y evita salpicaduras.



1. Pollo en Salsa Cremosa

🕒 25–30 min

🔥 190 °C

Porciones: 4

🟢 Molde Silicona

★ Fácil

Ingredientes

- 4 filetes de pechuga de pollo (≈500–600 g).
- 200 ml de nata para cocinar (15–18% grasa).



- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento rojo o verde
- 2 tomates maduros (o 200 g triturado).
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva en spray.
- Sal, pimienta, hierbas secas (orégano/tomillo) al gusto.

Paso a Paso

1. Precalienta a 190 °C (4–5 min).
2. Salpimenta los filetes de pollo por ambos lados y reserva.
3. Pica finamente la cebolla y los dientes de ajo.
4. Corta el pimiento en tiras finas y los tomates en dados pequeños (si usas tomate fresco).
5. Engrasa el molde de silicona con el aceite.

6. Coloca los filetes de pollo en el fondo del molde, sin que se superpongan demasiado.

7. Distribuye de forma uniforme la cebolla, el ajo, el pimiento y los tomates sobre el pollo.

8. Vierte la nata cubriéndolo todo.

9. Espolvorea un poco de sal/pimienta/hierbas.

10. Rocía nuevamente aceite en spray.

11. Introduce el molde en la air fryer y cocina durante 15 minutos.

12. Abre la air fryer y remueve suavemente los vegetales y la salsa con una cuchara o espátula (sin romper los filetes). Cocina durante otros 7-8 minutos.

13. Deja reposar durante 3-5 min. Sirve con arroz/patatas.

Tip: Remueve para integración uniforme. Evita sobrecargar el molde.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	350 Kcal	25g	15g



Variaciones

- **Vegano:** Sustituye el pollo por tofu. Utiliza nata vegetal.
- **Low-carb:** Reduce tomates y añade espinacas.

[← Volver al Índice](#)

2. Filetes Rellenos en Salsa Vegetal

🕒 25-30 min

🌡️ 190 °C

Porciones: 4

🟢 Molde *silicona*

★ ★ *Media*

Ingredientes

- 4 filetes de cerdo o de pollo finos (≈ 500–600 g).
- 4–8 lonchas finas de jamón cocido o york
- 4–8 lonchas de queso fundible (emmental, cheddar o mozzarella).



- 200 ml de nata para cocinar.
- 150–200 ml de sofrito de tomate (o tomate triturado + ajo + cebolla sofritos)
- Sal, pimienta y hierbas secas al gusto, aceite en Spray.

Paso a Paso

1. Precalienta la freidora a 190 °C.
2. Abre los filetes como un libro (si son muy gruesos, golpéalos ligeramente para aplanarlos).
3. Coloca 1–2 lonchas de jamón y queso en el centro de cada filete. Cierra como un bocadillo y fija los bordes con palillos de madera o cierra bien los extremos.
4. Sazona los filetes por fuera con sal, pimienta y hierbas.

5. Rocía ligeramente con aceite en spray. Coloca los filetes en el molde de silicona (pueden ir uno al lado del otro).

6. Cocina a 190 °C durante 10 minutos para que se doren un poco por fuera.

7. Mientras, mezcla en un bol la nata para cocinar con el sofrito de tomate (o tomate triturado con ajo y cebolla sofritos). Añade un poco de sal y pimienta.

8. Saca el molde, vierte la mezcla de nata y tomate por encima de los filetes (cubriendo bien).

9. Vuelve a meter en la freidora y cocina otros 5–8 minutos a 190 °C hasta que la salsa espese ligeramente y el queso se derrita por dentro.

10. Retira los palillos antes de servir. Sirve caliente con la salsa por encima.



Tip: Tras los primeros 10 minutos a 190 °C, deja reposar los filetes 2 minutos fuera de la freidora antes de añadir la salsa. Esto ayuda a que los jugos se redistribuyan y evita que el relleno se salga al volver a cocinar.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	520-600 Kcal	40-45 g	38-42 g

Variaciones

- **Vegano:** Sustituye la carne por filetes de soja o seitán. Sustituye el jamón por lonchas vegetales. Usa queso vegano fundente y nata vegetal (soja o avena)
- **Low-carb:** Usa tomate natural reducido sin azúcar añadido; sustituye el sofrito por salsa de nata con especias. Usa queso curado alto en grasa y elimina el tomate

[← Volver al Índice](#)

3. Salsa de Champiñones Cremosa (como dip o acompañamiento)

🕒 20-25 min

🌡️ 190 °C

🍽️ Porciones: 4-6

🟢 Molde silicona

★ Fácil

Ingredientes

- 400 g de champiñones frescos (laminados o en cuartos)
- 80-100 g de queso crema (tipo Philadelphia)



- 100-150 ml de nata para cocinar
- 1-2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla pequeña picada (opcional)
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
- Aceite en spray

Paso a Paso

1. Precalienta la freidora a 190 °C.
2. Limpia los champiñones con un paño húmedo (no los laves bajo agua). Córtalos en láminas o cuartos.
3. Engrasa ligeramente el molde de silicona con spray de aceite.
4. Coloca los champiñones en el molde junto con la cebolla y ajo picados (si los usas).

5. **Añade el queso crema en cucharadas repartidas por encima.**
 6. **Vierte la nata para cocinar por encima.**
 7. **Espolvorea sal, pimienta y una pizca de nuez moscada.**
 8. **Remueve ligeramente para que se empiece a integrar.**
 9. **Cocina a 190 °C durante 15 minutos. A los 7-8 minutos abre, remueve bien con una cuchara para que la salsa se forme homogénea y los champiñones suelten jugo.**
 10. **Continúa cocinando otros 5-7 minutos hasta que la salsa esté cremosa y espesa, y los champiñones tiernos.**
 11. **Prueba y rectifica sal/pimienta.**
- Sirve caliente como dip, salsa para carne o pasta.**



Tip: No remuevas demasiado al inicio. Deja que los champiñones suelten su jugo natural durante los primeros 10 minutos. Remueve solo a mitad para que no se pegue al molde de silicona. Si queda muy espesa al final, añade 1-2 cucharadas de leche al remover.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	180-220 kcal	6-8 g	16-20 g

Variaciones

- **Vegano: Utiliza queso crema vegano, nata vegetal y levadura nutricional en lugar de queso.**

- **Low-carb: Reduce o elimina la cebolla, usa nata espesa e incorpora queso rallado bajo en carbohidratos.**

[← Volver al Índice](#)

4. Nachos con Capas de Salsa

 8-12 min

 180 °C

Porciones: 4-6

 Molde silicona

 Fácil

Ingredientes

- 1 bolsa grande de nachos/totopos (≈ 200–300 g)
- 1 lata de frijoles refritos o negros (≈ 400 g)
- 1 lata de maíz dulce (≈ 150–200 g escurrido)
- 150–200 g de queso rallado (cheddar, mozzarella o mezcla)
- Salsa de tomate picante o salsa BBQ (opcional)
- Guacamole, pico de gallo o crema agria para servir



Paso a Paso

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. Engrasa ligeramente el molde de silicona.
3. Coloca una capa de nachos en el fondo del molde (sin romperlos demasiado).
4. Añade una capa de frijoles refritos (esparcidos con cuchara).
5. Espolvorea maíz dulce y un poco de queso rallado.

6. **Repite capas: nachos → frijoles → maíz → queso. Termina con una capa generosa de queso rallado por encima.**
7. **Si quieres más sabor, vierte un poco de salsa picante o BBQ por encima.**
8. **Cocina a 180 °C durante 8–12 minutos hasta que el queso esté completamente fundido y burbujeante, y los bordes de los nachos ligeramente crujientes.**
9. **Saca con cuidado (el molde estará caliente). Deja reposar 2–3 minutos.**
10. **Sirve directamente del molde con guacamole, pico de gallo y crema agria al lado.**

Tip: Para que los nachos queden crujientes por fuera y fundidos por dentro sin quemarse, no sobrecargues el molde —haz capas finas (máximo 3) y cocina en dos tandas si es necesario. El último minuto a 190–200 °C (en lugar de 180 °C) da un toque extra crujiente a los bordes sin que el queso se seque.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	420-520 kcal	16-20 g	22-28 g

Variaciones

- **Vegano:** Sustituye el queso rallado por queso vegano rallado, Usa frijoles negros o refritos veganos, Añade levadura nutricional (2–3 cucharadas) y sirve con guacamole.

- **Low-carb: Utiliza chips low-carb en lugar de los nachos/totopos, reduce el maíz y usa frijoles negros bajos en carbohidratos. Aumenta el queso (cheddar o mozzarella) y añade toppings como jalapeños, aceitunas, bacon bits o aguacate.**



[← Volver al Índice](#)

5. Garbanzos en Salsa de Verduras

🕒 18-22 min

🔥 180 °C

Porciones: 3-4

🟢 *Molde silicona*

★ *Muy Fácil*

Ingredientes

- 1 bote grande de garbanzos cocidos (≈ 400–500 g escurridos)
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria
- 1 calabacín pequeño
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de tomate triturado o salsa de tomate
- **Espicias:** 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de pimentón dulce, sal, pimienta
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 180 °C.**
2. **Pica finamente la cebolla, ajo, zanahoria y calabacín.**
3. **Engrasa el molde de silicona.**
4. **Coloca las verduras picadas en el molde.**
5. **Añade los garbanzos escurridos.**
6. **Espolvorea las especias y mezcla ligeramente.**
7. **Vierte el tomate triturado por encima.**
8. **Rocía con aceite en spray.**
9. **Cocina a 180 °C durante 18–22 minutos. Remueve a mitad para que se integren los sabores.**
10. **Sirve caliente con arroz o pan.**

Tip: Para que la salsa quede más espesa y concentrada (tipo estofado), no remuevas demasiado al principio — deja que las verduras suelten su jugo natural durante los primeros 10 minutos. Remueve solo a mitad para integrar, pero no antes. Si quieres más sabor umami, añade 1 cucharadita de concentrado de tomate o una pizca de pimentón ahumado junto con el dulce —da profundidad sin añadir calorías extras. Sirve con un chorrito de limón fresco al final para un toque ácido que realza los sabores y corta la sensación pesada de los garbanzos.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	220-260 kcal	10-12 g	6-9 g

Variaciones

- **Vegano:** Esta receta ya es 100% vegana.
- **Low-carb:** Reduce o elimina los garbanzos (principal fuente de carbohidratos) → sustitúyelos por coliflor en trozos pequeños (300–400 g) o champiñones laminados gruesos (400 g) para textura similar, Usa tomate triturado sin azúcar.



[← Volver al Índice](#)

6. Coliflor en Salsa Picante

🕒 20-24 min

🌡️ 200 °C

Porciones: 2

🟢 *Molde silicona*

★ *Fácil*

Ingredientes

- ½ coliflor grande (≈ 500–600 g en floretes)
- 100 ml de yogur griego natural
- 3–4 cucharadas de salsa picante (tipo sriracha o buffalo)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón dulce o picante
- Sal y pimienta
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 200 °C.**
2. **Lava y corta la coliflor en floretes medianos.**
3. **En un bol mezcla yogur, salsa picante, ajo en polvo, pimentón, sal y pimienta.**
4. **Añade los floretes y remueve bien para que se impregnen.**
5. **Coloca en el molde de silicona.**
6. **Rocía con aceite en spray.**
7. **Cocina a 200 °C durante 10–14 minutos. Remueve a mitad para que se doren uniformemente.**
8. **Sirve caliente con salsa extra o yogur.**

Tip: Para que la coliflor quede más crujiente, deja reposar los floretes ya mezclados con la salsa durante 5–10 minutos antes de llevarlos al molde. El marinado ligero ayuda a que se adhiera mejor el sabor y se dore más.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	170-220 kcal	8-10 g	9-12 g

Variaciones

- **Vegano:** Cambia el yogur griego por yogur vegetal natural sin azúcar (soja o coco funcionan muy bien).
- **Low-carb:** Usa salsa picante sin azúcares añadidos, sustituye parte del yogur por mayonesa keto o crema agria y acompaña con hojas verdes en vez de dips dulces.



[← Volver al Índice](#)

7. Sándwich de Quesos con Salsa

 15 min

 180 °C

Porciones: 2-3

 Molde silicona

 Fácil

Ingredientes

- 4–6 rebanadas gruesas de pan de hogaza o molde
- 150–200 g quesos mixtos (cheddar, emmental, mozzarella...)
- 50 g de mantequilla con ajo (o mantequilla normal + ajo picado)
- Salsa de yogur o crema agria para acompañar



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. Unta una cara de cada rebanada con mantequilla con ajo.
3. Rellena con los quesos (2–3 capas por sándwich).
4. Cierra los sándwiches.
5. Coloca en el molde de silicona (pueden ir uno encima de otro si cabe).
6. Cocina a 180 °C durante 5 minutos, voltea y cocina otros 5 minutos hasta que estén dorados y el queso fundido.
7. Sirve caliente con salsa de yogur al lado.

Tip: Para un dorado más uniforme y crujiente, presiona ligeramente los sándwiches con una espátula o un peso ligero (como otro molde) durante los últimos 2 minutos de cada lado, pero asegúrate de no aplastar el queso para que no se escape.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	450 kcal	18 g	25 g

Variaciones

- **Vegano:** Sustituye los quesos mixtos por alternativas veganas (como queso vegano a base de coco o anacardos que fundan bien), la mantequilla por margarina vegana o aceite de coco con ajo, y la salsa de yogur por yogur vegano o crema de coco agria.
- **Low-carb:** Usa pan low-carb o keto (o sustitúyelo por rebanadas de berenjena o calabacín asados como "pan"), reduce el número de rebanadas por porción, y opta por quesos altos en grasa/proteína (como cheddar maduro) para mantener el sabor sin añadir carbohidratos extras



[**← Volver al Índice**](#)

8. Pasta con Salsa Crujiente

🕒 30-35 min

🔥 200 °C

Porciones: 4

🟢 Molde silicona

★ Fácil

Ingredientes

- 400 g de pasta corta (macarrones, rigatoni...)
- 150 g de queso rallado (parmesano + cheddar)
- 200 ml de nata para cocinar o salsa de tomate ligera
- Especias: orégano, ajo en polvo, pimienta
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Cuece la pasta al dente (2–3 min menos de lo indicado en el paquete). Escurre bien.**
2. **Precalienta la freidora a 200 °C.**
3. **Mezcla la pasta con la nata (o salsa de tomate), queso rallado y especias.**
4. **Engrasa el molde de silicona.**
5. **Vierte la mezcla en el molde y alisa.**
6. **Espolvorea más queso por encima.**
7. **Rocía con aceite en spray.**
8. **Cocina a 200 °C durante 10–14 minutos hasta que esté crujiente por encima y burbujeante.**
9. **Deja reposar 5 minutos y sirve caliente.**

Tip: Cocina la pasta bien al dente (clave). Si no, se pasará en la freidora. Escurre muy bien para evitar exceso de agua, eso ayuda al gratinado.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	520-580 kcal	20-24 g	28-34 g

Variaciones

- **Vegano:** Sustituye el queso por queso vegano que funda o mezcla de anacardos triturados + levadura nutricional. Sustituye la nata por crema vegetal (soja, avena o coco versión cocina).
- **Low-carb:** Cambia la pasta por pasta de calabacín, palmito o konjac. Usa coliflor cocida en pequeños ramilletes en lugar de macarrones. Aumenta el queso y reduce la cantidad de base vegetal para mantener saciedad.



[← Volver al Índice](#)

9. Salmón en salsa de mostaza y miel

🕒 45-50 min

🌡️ 180 °C

Porciones: 4

🟢 *Molde silicona*

★ ★ *Media*

Ingredientes

- 4 lomos de salmón sin piel (≈ 500–600 g en total)
- 3 cucharadas de mostaza Dijon (o mostaza a la antigua si prefieres textura)
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de zumo de limón (o ½ limón exprimido)
- 100 ml de nata para cocinar (15–18 % grasa) o crema ligera.
- Sal, pimienta negra recién molida
- Eneldo fresco picado o seco (1–2 cucharaditas)
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora de aire a 180 °C durante 4–5 minutos.**
2. **Seca bien los lomos de salmón con papel de cocina. Retira cualquier espina que quede.**
3. **Sazona ligeramente ambos lados con sal y pimienta. Apártalo.**
4. **En un bol pequeño mezcla la mostaza, la miel, el zumo de limón y la nata para cocinar. Remueve bien hasta obtener una salsa homogénea y cremosa. Prueba y rectifica (más miel si quieres dulce, más limón si prefieres ácido).**
5. **Añade el eneldo y mezcla.**
6. **Engrasa ligeramente el molde de silicona con spray de aceite.**
7. **Coloca los lomos de salmón en el molde, con la parte más bonita hacia arriba.**
8. **Vierte la salsa de mostaza y miel por encima, distribuyéndola bien para cubrir toda la superficie del salmón. Si sobra salsa, puedes dejarla alrededor.**
9. **Rocía muy ligeramente con aceite en spray (ayuda a que dore un poco).**
10. **Introduce el molde en la freidora.**
11. **Cocina a 180 °C durante 12–14 minutos (el tiempo depende del grosor del salmón). A los 8–9 minutos puedes abrir y verter un poco más de salsa si se ha absorbido mucho.**
12. **El salmón está listo cuando se deshoja fácilmente con un tenedor y la temperatura interna ronda los 60–63 °C (para jugoso). La salsa debe estar cremosa y ligeramente burbujeante.**
13. **Deja reposar 2–3 minutos antes de servir. Sirve con la salsa que queda en el molde por encima.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	420-480 kcal	34-38 g	30-34 g

Tip: Seca muy bien el salmón antes de sazonar. No sobrecocines: cuando el centro llega a ~60–63 °C queda jugoso. Si la parte superior se seca, añade una cucharada de salsa a mitad de cocción.

Variaciones

- **Vegano:** Sustituye la nata por nata vegetal de soja o avena. También puedes usar yogur natural (o vegetal) para una salsa más fresca y menos calórica.
- **Low-carb:** Sustituir por eritritol, monk fruit u otro endulzante sin azúcar. Aumentar limón y mostaza para mantener intensidad de sabor.



[**← Volver al Índice**](#)

10. Albóndigas en salsa de tomate y queso

🕒 35-40 min

🌡️ 190 °C

Porciones: 4

🟢 Molde silicona

★ Fácil

Ingredientes

- 500 g de carne picada mixta (cerdo + ternera o solo ternera)
- 1 huevo L
- 4-5 cucharadas de pan rallado
- 2 dientes de ajo picados
- Sal, pimienta, orégano y perejil seco al gusto
- 300 ml de tomate triturado o salsa de tomate natural
- 100-120 g de queso rallado (mozzarella, cheddar o mezcla para fundir)
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 190 °C.
2. En un bol grande mezcla la carne picada con el huevo, pan rallado, ajo picado, sal, pimienta, orégano y perejil. Amasa bien con las manos hasta que quede una mezcla homogénea.

3. **Forma albóndigas de tamaño mediano (≈ 35–40 g cada una, como una pelota de golf).**
4. **Engrasa ligeramente el molde de silicona.**
5. **Coloca las albóndigas en el molde sin que se toquen demasiado.**
6. **Rocía con aceite en spray.**
7. **Cocina a 190 °C durante 10–12 minutos para que se doren por fuera (no hace falta voltearlas).**
8. **Mientras, mezcla el tomate triturado con un poco de sal, pimienta y orégano.**
9. **Saca el molde, vierte el tomate por encima de las albóndigas y espolvorea generosamente el queso rallado.**
10. **Vuelve a meter y cocina otros 8–10 minutos hasta que el queso esté fundido y burbujeante, y la salsa haya espesado un poco.**
11. **Sirve caliente con pasta, arroz o pan.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	430-480 kcal	30-35 g	30-34 g

Tip: No compactes demasiado la carne al formar las albóndigas, quedarán más jugosas. Si quieres más dorado, cocina 2 minutos extra antes de añadir la salsa. Deja reposar 3–5 minutos al final para que la salsa espese ligeramente.

Variaciones

- **Vegano: Sustituye la carne por una mezcla de lentejas cocidas + champiñones picados + nueces trituradas. Sustituye el huevo por 1 cucharada de semillas de lino molidas + 2,5 cucharadas de agua. Usa queso vegano que funda o mezcla de anacardos triturados + levadura nutricional.**

- **Low-carb:** Sustituye el pan rallado por harina de almendra o queso parmesano extra. Usa salsa de tomate sin azúcar añadido y reduce ligeramente la cantidad de tomate si quieres aún menos carbohidratos.



[**← Volver al Índice**](#)

11. Berenjenas rellenas con bechamel ligera

 45 min

 180 °C

Porciones: 4

 Molde silicona

★ ★ Media

Ingredientes

- 2 berenjenas grandes (≈ 600–800 g)
- 300 g de carne picada (o soja texturizada para versión vegetariana)
- 250 ml de bechamel (preparada o de brick)
- 80–100 g de queso rallado (parmesano, emmental o mezcla)
- 150 g de tomate frito o sofrito de tomate
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados
- Sal, pimienta, orégano
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 180 °C.**
2. **Lava las berenjenas y córtalas por la mitad a lo largo.**
3. **Con una cuchara o cuchillo pequeño vacía el interior dejando ≈ 1 cm de pared. Pica la pulpa que has sacado.**
4. **Engrasa ligeramente el molde y coloca las mitades de berenjena con la parte hueca hacia arriba.**
5. **En una sartén o directamente en el molde (si cabe), sofríe la cebolla y ajo con un poco de aceite durante 2-3 min a 180 °C.**
6. **Añade la carne picada y la pulpa de berenjena picada. Cocina 5-7 min removiendo.**
7. **Añade el tomate frito, sal, pimienta y orégano. Mezcla y cocina 3 min más.**
8. **Rellena las berenjenas con esta mezcla, presionando un poco.**
9. **Cubre cada berenjena con una capa generosa de bechamel.**
10. **Espolvorea queso rallado por encima.**
11. **Cocina a 180 °C durante 20-25 minutos hasta que la bechamel y el queso estén dorados y burbujeantes.**
12. **Deja reposar 5 minutos antes de servir.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	400-460 kcal	25-30 g	28-32 g

Tip: No vacíes demasiado la berenjena. Escurre ligeramente la pulpa si suelta mucha agua para evitar relleno aguado. Si deseas más gratinado, añade parmesano extra los últimos 5 minutos.

Variaciones

- **Vegano: Utiliza soja texturizada o mezcla de champiñones + nueces trituradas. Usa Bechamel vegetal sin mantequilla y Queso vegano que funda o levadura nutricional.**

- **Low-carb:** Sustituye la bechamel tradicional por una bechamel keto (nata + queso crema + parmesano). Reduce o elimina el tomate frito (usa tomate natural triturado sin azúcar).



[← Volver al Índice](#)

12. Curry de garbanzos y coco cremoso

🕒 30 min

🔥 180 °C

Porciones: 3-4

🟢 Molde silicona

★ Fácil

Ingredientes

- 1 bote grande de garbanzos cocidos (≈ 400–500 g escurridos)
- 200 ml de leche de coco (la parte cremosa preferiblemente)
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo o amarillo (ajusta según intensidad deseada)
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 trocito de jengibre fresco rallado (≈ 1 cdita)
- 100–150 g espinacas frescas (opcional)
- Sal y pimienta
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 180 °C.**
2. **Engrasa ligeramente el molde de silicona.**
3. **Coloca la cebolla, ajo y jengibre en el molde. Rocía con aceite y cocina 2 minutos a 180 °C para que se sofrían ligeramente.**
4. **Añade los garbanzos escurridos y la pasta de curry. Remueve bien.**
5. **Vierte la leche de coco y mezcla para que todo se impregne.**
6. **Añade sal y pimienta al gusto.**
7. **Cocina a 180 °C durante 12 minutos.**
8. **Abre, remueve bien y añade las espinacas si las usas (se cocinarán en los últimos minutos).**
9. **Continúa cocinando otros 3-6 minutos hasta que la salsa espese y quede cremosa.**
10. **Sirve caliente con arroz basmati o naan.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	350-420 kcal	10-14 g	22-28 g

Tip: Si quieres textura más espesa, cocina 2-3 minutos extra sin remover al final. Para más cremosidad, usa solo la parte sólida de la leche de coco. Añade unas gotas de lima al final para potenciar el sabor.

Variaciones

- **Vegano:** Usa leche de coco light. sustituye parte del coco por yogur natural desnatado añadido al final y añade más espinacas o calabacín para aumentar volumen sin sumar muchas calorías.

- **Low-carb:** Reducir la cantidad de garbanzos a la mitad y añadir coliflor en pequeños ramilletes. Aumentar ligeramente la cantidad de espinacas para equilibrar macros.



[← Volver al Índice](#)

13. Tortilla de patata con crema de queso

 50-55 min

 170 °C

Porciones: 4

 Molde silicona

☆☆ Media

Ingredientes

- 3-4 patatas medianas (≈ 500-600 g)
- 5 huevos L
- 150 ml de nata para cocinar
- 100 g de queso crema o queso rallado fundente
- 1 cebolla mediana (opcional)
- Sal y pimienta
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 170 °C.**
2. **Pela y corta las patatas en rodajas finas (2–3 mm). Si usas cebolla, córtala en juliana fina.**
3. **Engrasa el molde de silicona.**
4. **Coloca las patatas (y cebolla si la usas) en el molde. Rocía con aceite y cocina 8–10 minutos a 170 °C removiendo a mitad para que se ablanden.**
5. **En un bol grande bate los huevos con la nata, sal y pimienta hasta que quede homogéneo.**
6. **Añade el queso crema (en trozos pequeños) o queso rallado y mezcla.**
7. **Vierte la mezcla de huevo sobre las patatas en el molde. Remueve un poco con tenedor para que se distribuya bien.**
8. **Cocina a 170 °C durante 20–25 minutos. Pincha con palillo o tenedor: debe salir limpio o con migas húmedas.**
9. **Deja reposar 5–10 minutos antes de desmoldar. Sirve tibia o fría.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	500-560 kcal	20-24 g	32-38 g

Tip: Corta las patatas finas (2–3 mm) para que se cocinen bien en Air Fryer. Remueve a mitad de la precocción para evitar zonas crudas. Deja reposar mínimo 5 minutos antes de desmoldar para que se asiente.

Variaciones

- **Versión más ligera:** Sustituye la nata por leche evaporada ligera. Usa queso crema light. Reduce a 4 huevos y 2 claras de huevo para mantener proteína con menos grasa.
- **Low-carb:** Sustituye la mitad de las patatas por coliflor laminada o calabacín pero aumenta ligeramente el queso para mantener textura y saciedad.



[← Volver al Índice](#)

14. Pimientos rellenos de atún y bechamel

🕒 30-35 min

🌡️ 185 °C

Porciones: 4

🟢 Molde *silicona*

★ Fácil

Ingredientes

- 4 pimientos verdes o rojos medianos
- 2 latas de atún al natural (≈ 160–200 g escurrido)
- 250 ml de bechamel (preparada o de brick)
- 80–100 g de queso rallado
- 100 g de tomate frito o sofrito
- Sal, pimienta y orégano
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 185 °C.**
2. **Lava los pimientos, corta la tapa superior y quita semillas y nervios.**
3. **Mezcla el atún escurrido con un poco de tomate frito y orégano.**
4. **Rellena los pimientos con esta mezcla, presionando bien.**
5. **Coloca los pimientos en el molde de silicona (pueden ir de pie o tumbados).**
6. **Cubre cada pimiento con una capa generosa de bechamel.**
7. **Espolvorea queso rallado por encima.**
8. **Cocina a 185 °C durante 18–22 minutos hasta que la bechamel y el queso estén dorados.**
9. **Deja reposar 5 minutos antes de servir.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	320-380 kcal	18-22 g	22-26 g

Tip: Si los pimientos son muy gruesos, precóinalos vacíos 5 minutos antes de rellenar. Si los colocas tumbados, asegúrate de que la bechamel cubra bien toda la superficie. Para un gratinado más intenso, añade 2–3 minutos extra al final.

Variaciones

- **Versión más ligera:** Usa bechamel ligera. Reduce el queso a 60 gramos.
- **Low-carb:** Reduce o elimina el tomate frito (usa tomate natural triturado sin azúcar). Añade más atún para aumentar proteína y reducir proporción de salsa.



[**← Volver al Índice**](#)

15. Lomo de cerdo en salsa de manzana y sidra

 33-38 min

 190 °C

Porciones: 4

 Molde silicona

☆☆ Media

Ingredientes

- 500–600 g de lomo de cerdo en filetes gruesos (4–6 piezas)
- 2 manzanas Golden o Granny Smith
- 150 ml de sidra natural o vino blanco seco
- 100 ml de nata para cocinar
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- Sal, pimienta y romero o tomillo seco
- Aceite en spray



500–600 g de lomo de cerdo en filetes gruesos, 2 manzanas, 150 ml de sidra natural, 100 ml nata para cocinar



1 cucharadita de mostaza Dijon, Sal, pimienta y tomillo seco, Aceite en Spray

Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 190 °C.**
2. **Sazona los filetes de lomo con sal y pimienta.**
3. **Pela y corta las manzanas en trozos medianos o gajos.**
4. **Engrasa el molde y coloca los filetes de lomo.**
5. **Distribuye los trozos de manzana alrededor y encima.**
6. **En un bol mezcla la sidra, nata y mostaza. Añade un poco de romero o tomillo.**
7. **Vierte la mezcla por encima de la carne y manzanas.**
8. **Cocina a 190 °C durante 18–22 minutos. A los 10 minutos remueve un poco para que la salsa se integre.**
9. **El lomo debe quedar jugoso (temperatura interna ≈ 68–70 °C) y la salsa cremosa.**
10. **Sirve con la salsa y manzanas por encima.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	380-450 kcal	35-40 g	20 -26 g

Tip: Usa filetes gruesos (2–3 cm) para que no se resequen. No superes los 70 °C internos para mantener la jugosidad. Si la salsa queda muy líquida, cocina 2–3 minutos extra sin remover.

Variaciones

- **Versión más ligera:** Sustituye la nata por leche evaporada ligera o yogur natural (añadir al final).
- **Low-carb:** Sustituye la manzana por champiñones laminados o calabacín. Acompaña con puré de coliflor en lugar de patata.



[**← Volver al Índice**](#)

16. Macarrones gratinados con tres quesos

🕒 27-30 min

🌡️ 190 °C

Porciones: 4

🟢 *Molde silicona*

★ *Fácil*

Ingredientes

- 300 g de macarrones o pasta corta
- 200 ml de nata para cocinar
- 150 g de mezcla de quesos rallados (cheddar, emmental, parmesano)
- Nuez moscada rallada al gusto
- Pimienta negra
- Sal
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. Cuece la pasta en agua con sal durante 5–6 minutos menos de lo indicado (al dente firme).
2. Escurre bien y reserva.
3. Precalienta la freidora a 190 °C.
4. En un bol grande mezcla la nata con $\frac{3}{4}$ del queso rallado, nuez moscada y pimienta.
5. Añade la pasta escurrida y mezcla bien.
6. Engrasa el molde de silicona.
7. Vierte la mezcla en el molde y alisa.
8. Cubre con el queso restante.
9. Rocía ligeramente con aceite.
10. Cocina a 190 °C durante 12–15 minutos hasta que esté gratinado y dorado por encima.
11. Deja reposar 5 minutos antes de servir.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	600-700	20-25 g	35-42 g

Tip: Cuece la pasta bastante al dente para que no se pase en el gratinado. Escúrrela muy bien para que la salsa no quede aguada. Mezcla bien la pasta con la nata y el queso antes de hornear para textura uniforme. Deja reposar 5 minutos.

Variaciones

- **Versión más ligera:** Sustituye la nata por leche evaporada ligera. Usa mezcla de quesos light. Reduce el queso total a 120 gramos y añade un poco de yogur natural para cremosidad.
- **Low-carb:** Sustituye la pasta por macarrones de calabacín o coliflor cocida.



[← Volver al Índice](#)

17. Merluza en salsa verde cremosa

 20-25 min

 175 °C

Porciones: 4

 Molde silicona

☆☆ Media

Ingredientes

- 4 rodajas o lomos de merluza fresca (≈ 600 g)
- 150 ml de nata para cocinar
- 100 ml de caldo de pescado o agua
- 1 manojo grande de perejil fresco picado (≈ 4–5 cdas)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de harina
- Sal y pimienta
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 175 °C.**
2. **Sazona la merluza con sal y pimienta. Reserva.**
3. **En el molde de silicona pon los ajos picados y un chorrito de aceite. Cocina 2 minutos a 175 °C para que se sofrían.**
4. **Añade la harina y remueve rápidamente.**
5. **Incorpora el perejil picado, la nata y el caldo. Mezcla hasta que quede una salsa verde homogénea.**
6. **Coloca los lomos de merluza encima de la salsa.**
7. **Cocina a 175 °C durante 12-15 minutos. A los 8 minutos puedes regar la merluza con un poco de salsa.**
8. **El pescado debe quedar opaco y separarse fácilmente en lascas.**
9. **Sirve con la salsa verde por encima.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	260-320	28-32 g	15-20 g

Tip: Seca ligeramente la merluza antes de cocinar para que no suelte exceso de agua. Remueve bien la harina con el ajo para evitar grumos en la salsa. No superes los 15 minutos para evitar que la merluza se reseque. Añade unas gotas de limón al final potencia el sabor.

Variaciones

- **Versión más ligera: Sustituye la nata por leche evaporada ligera o yogur natural.**
- **Low-carb: Acompaña con espárragos, calabacín o puré de coliflor en lugar de patata.**



Merluza en salsa verde cremosa

[← Volver al Índice](#)

Recetas Secas (Molde de papel)

Estas recetas son más crujientes y secas, perfectas para moldes de papel que absorben exceso de grasa y facilitan el desmolde.



1. Alitas de Pollo Crujientes

🕒 45-50 min

🔥 180 °C

Porciones: 3-4

🍳 Molde papel

★ Fácil

Ingredientes

- 8-10 alitas de pollo (≈ 800-1000 g, frescas o descongeladas)
- 1-2 cucharaditas de pimentón dulce (o mezcla dulce/picante)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal (o más al gusto)
- ½ cucharadita de orégano o hierbas provenzales (opcional)
- Aceite en spray (o 1-2 cucharadas de aceite de oliva)



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora de aire a 180 °C durante 4–5 minutos.
2. Seca muy bien las alitas con papel de cocina (esto es clave para que queden crujientes).
3. En un bol grande mezcla todos los condimentos secos: pimentón, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta, sal y hierbas.
4. Coloca las alitas en el bol y remueve bien con las manos para que se impregnen uniformemente por todos lados.
5. Deja reposar 10–15 minutos a temperatura ambiente (o en la nevera si es verano) para que coja más sabor.
6. Engrasa ligeramente el molde de papel con spray de aceite (o un pincel con aceite).
7. Coloca las alitas en el molde en una sola capa, sin amontonarlas demasiado (si no caben todas, haz dos tandas).
8. Rocía generosamente con aceite en spray por ambos lados (esto ayuda a que queden doradas y crujientes).
9. Cocina a 180 °C durante 20 minutos.
10. Abre la freidora, voltea las alitas con pinzas y rocía de nuevo con un poco más de aceite.
11. Cocina otros 8–12 minutos (total 28–32 minutos) hasta que estén muy doradas y crujientes por fuera.
12. Comprueba que la temperatura interna del pollo llegue a 75 °C (o que el jugo salga claro al pinchar).
13. Deja reposar 2–3 minutos y sirve inmediatamente (con salsa barbacoa, búfalo, miel-mostaza o simplemente limón).

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	420-480	35-40 g	30-36 g

Tip: Seca muy bien las alitas antes de sazonar (clave absoluta). No las amontones: el aire debe circular y rocía aceite antes y después de voltearlas.

Variaciones

- **Versión más ligera:** Retira la piel antes de cocinarlas (reduce bastante grasa). Sirve con salsa de yogur en vez de BBQ o miel-mostaza.
- **Low-carb:** Evita salsas azucaradas (BBQ tradicional, miel). Añade limón y especias extra para potenciar sabor sin azúcar.



[**← Volver al Índice**](#)

2. Patatas Fritas Caseras

 35-45 min

 180 °C

Porciones: 4

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes

- 4 patatas medianas-grandes (≈ 800–1000 g, preferiblemente variedad para freír: Agria, Kennebec...)
- Aceite en spray (o 1–2 cucharadas de aceite de oliva)
- Sal gruesa o fina al gusto
- Opcional: pimentón, ajo en polvo, hierbas secas



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. Pela las patatas (o déjalas con piel si te gusta más rústico).
3. Córtalas en bastones de 1–1,5 cm de grosor (cuanto más gruesos, más tiempo tardan).
4. Lava los bastones bajo agua fría abundante 2–3 minutos para eliminar el almidón (esto evita que se peguen y ayuda a que queden crujientes).
5. Sécalos muy bien con un paño limpio o papel de cocina (imprescindible para que no suelten vapor).
6. Coloca las patatas en un bol grande, rocía con aceite en spray y mezcla bien para que todas queden ligeramente engrasadas.
7. Espolvorea sal y los condimentos que quieras (pimentón, ajo en polvo...).

8. **Engrasa ligeramente el molde de papel.**
9. **Coloca las patatas en el molde en una sola capa lo más posible (si no caben, haz dos tandas).**
10. **Cocina a 180 °C durante 20–25 minutos.**
11. **A los 10–12 minutos abre, agita el molde o voltea las patatas con pinzas para que se doren por todos lados.**
12. **Continúa cocinando hasta que estén doradas y crujientes por fuera y tiernas por dentro (puedes subir a 200 °C los últimos 3–4 minutos para más crujiente).**
13. **Sirve inmediatamente con sal extra si lo deseas.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	220-260	4-5 g	5-7 g

Tip: Lava y elimina bien el almidón. Seca bien antes de añadir el aceite. Agita a mitad de cocción para dorado uniforme y sube a 200 °C los últimos 3–4 minutos

Variaciones

- **Versión más ligera: Usa solo aceite en spray (reduce 30–50 kcal por porción).**
- **Low-carb: Sustituye las patatas por bastones de calabacín o berenjena.**



[← Volver al Índice](#)

3. Pescado Rebozado

🕒 25-30 min

🔥 200 °C

Porciones: 4

🟡 Molde papel

★ Fácil

Ingredientes

- 500 g de pescado blanco (merluza, bacalao, rape, gallo...) en trozos o filetes
- 2 huevos L
- 100-150 g de pan rallado (o panko para más crujiente)
- 50 g de harina de trigo
- Sal, pimienta, ajo en polvo, pimentón dulce o limón en polvo al gusto
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 200 °C.**
2. **Seca muy bien los trozos de pescado con papel de cocina.**
3. **Prepara tres platos hondos:**
4. **Plato 1: harina + sal + pimienta + especias**
5. **Plato 2: huevos batidos con un poco de sal**
6. **Plato 3: pan rallado + especias al gusto**
7. **Pasa cada trozo de pescado primero por harina (sacude el exceso), luego por huevo y finalmente por pan rallado, presionando un poco para que se pegue bien.**
8. **Coloca los trozos rebozados en una bandeja y deja reposar 5 minutos (ayuda a que el rebozado se adhiera mejor).**
9. **Engrasa ligeramente el molde de papel.**
10. **Coloca el pescado en el molde sin que se toquen mucho.**
11. **Rocía generosamente con aceite en spray por ambos lados.**
12. **Cocina a 200 °C durante 10 minutos.**
13. **Voltea los trozos con cuidado y rocía de nuevo con aceite.**
14. **Cocina otros 5–8 minutos hasta que el rebozado esté dorado y crujiente.**
15. **Comprueba que el pescado esté cocido (se deshoja fácilmente y está opaco).**
16. **Sirve inmediatamente con limón, mayonesa o salsa tártara.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	380-420	32-35 g	14-18

Tip: Seca muy bien el pescado y reposa de 5 minutos antes de cocinar. Rocía bien el aceite. No amontones los trozos

Variaciones

- **Alternativa Vegana:** Sustituye el pescado por Tofu y el huevo por una mezcla de 3 cucharadas de harina de garbanzo + 6 cucharadas de agua. Sustituye el pan rallado por panko o pan rallado integral.
- **Low-carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra y el pan rallado por una mezcla de harina de almendra gruesa.



[← Volver al Índice](#)

4. Pechugas Empanadas

 30-35 min

 190 °C

Porciones: 4

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo grandes (≈ 500–600 g)
- 2 huevos L
- 100–150 g de pan rallado o panko
- 50 g de harina de trigo
- Sal, pimienta, ajo en polvo, pimentón, orégano al gusto
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 190 °C.**
2. **Corta las pechugas en filetes gruesos o en tiras (según prefieras).**
3. **Seca bien con papel de cocina.**
4. **Prepara tres platos:**
5. **Harina + sal + pimienta + especias**
6. **Huevos batidos con un poco de sal**
7. **Pan rallado + especias**
8. **Pasa cada pieza primero por harina (sacude exceso), luego por huevo y finalmente por pan rallado, presionando para que quede bien cubierto.**
9. **Deja reposar 5-10 minutos en la nevera (opcional, pero mejora el resultado).**
10. **Engrasa ligeramente el molde de papel.**
11. **Coloca las pechugas empanadas en el molde sin amontonar.**
12. **Rocía abundantemente con aceite en spray por ambos lados.**
13. **Cocina a 190 °C durante 18 minutos.**
14. **A los 9-10 minutos voltea con pinzas y rocía de nuevo con aceite.**
15. **Continúa cocinando hasta que estén doradas y crujientes (temperatura interna del pollo ≈ 75 °C).**
16. **Sirve caliente con salsa barbacoa, miel-mostaza o ensalada.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	420-460	40-45 g	15-18

Tip: No cortes demasiado finas las pechugas. Seca muy bien el pollo antes de empanar. Rocía aceite de forma generosa y uniforme. Si quieres extra jugosidad, marina el pollo 30 minutos antes de cocinar con limón y especias.


Variaciones

- **Alternativa Vegana:** Usa filetes gruesos de tofu firme prensado ó Seitán en filetes ó Berenjena o coliflor en filetes gruesos. Y sustituye el huevo 3 cucharadas de harina de garbanzo + 6 cucharadas de agua.
- **Low-carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra y el pan rallado por corteza de cerdo triturada.



[← Volver al Índice](#)

5. Espárragos con Jamón

 12-15 min

 180 °C

Porciones: 4

 Molde papel

Muy Fácil

Ingredientes

- 300–400 g de espárragos verdes frescos (16–20 unidades)
- 8–12 lonchas finas de jamón serrano, ibérico o pavo
- Aceite en spray
- Pimienta negra (opcional)
- Sal (muy poca, el jamón ya es salado)



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. Lava los espárragos y corta la parte dura del tallo (≈ 3-4 cm desde abajo).
3. Seca bien con papel de cocina.
4. Envuelve cada espárrago (o cada 2-3 si son finos) con ½ o 1 loncha de jamón, empezando desde la parte media hacia la punta.
5. Coloca los espárragos envueltos en el molde de papel en una sola capa.
6. Rocía ligeramente con aceite en spray.
7. Espolvorea un poco de pimienta si lo deseas.
8. Cocina a 180 °C durante 5-8 minutos (el tiempo depende del grosor de los espárragos y del jamón).
9. El jamón debe quedar crujiente y los espárragos tiernos pero con algo de mordida.
10. Sirve inmediatamente como aperitivo o guarnición.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	150-190	12-15 g	10-13

Tip: No sobrecargues la cesta: El jamón necesita espacio para quedar crujiente. No añadas demasiada sal: el jamón ya aporta suficiente. Para versión más gourmet, añade unas gotas de limón o un toque de parmesano al servir.

Variaciones

- **Alternativa Vegana:** Usa tiras finas de calabacín marinadas y asadas previamente.
- **Low-carb:** Usa jamón ibérico más graso. Puedes acompañar con alioli casero bajo en carbohidratos.



[← Volver al Índice](#)

6. Huevos Cocidos

 15-20 min

 170 °C

Porciones: 6

 Molde papel

Muy Fácil

Ingredientes

- 6 huevos L (fríos de la nevera)

Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 170 °C.
2. Coloca los huevos directamente en el molde de papel (no hace falta engrasar ni añadir agua).
3. Cocina a 170 °C durante 8-10 minutos según el punto deseado:
4. 8 minutos → yema muy líquida
5. 9 minutos → yema semilíquida (ideal para ensaladas)
6. 10 minutos → yema cocida pero jugosa
7. 11-12 minutos → yema completamente cocida
8. Mientras se cocinan, prepara un bol con agua muy fría y hielo.
9. Cuando termine el tiempo, saca inmediatamente los huevos con pinzas y sumérgelos en el agua con hielo durante 5-6 minutos.
10. Pela bajo agua corriente fría (la cáscara sale más fácilmente).
11. Sirve fríos o templados.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	70-80	6-7 g	5-6

Tip: No es necesario añadir agua: la freidora funciona como un pequeño horno. colócalos en una sola capa. El baño de agua con hielo es clave para cortar la cocción y facilitar el pelado.



[← Volver al Índice](#)

7. Lentejas Crujientes

 10 min

 200 °C

Porciones: 2-3

 Molde papel

Muy Fácil

Ingredientes

- 250-300 g de lentejas cocidas (de bote, escurridas y secadas)
- 1-2 cucharaditas de pimentón dulce o ahumado
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 200 °C.**
2. **Escurre muy bien las lentejas y sécalas con papel de cocina (cuanto más secas, más crujientes quedan).**
3. **En un bol mezcla las lentejas con las especias y sal.**
4. **Rocía con aceite en spray y remueve para que se impregnen uniformemente.**
5. **Engrasa ligeramente el molde de papel.**
6. **Coloca las lentejas en el molde en una sola capa lo más posible.**
7. **Cocina a 200 °C durante 5–8 minutos.**
8. **Abre, agita o remueve con cuidado y cocina otros 3–5 minutos hasta que estén doradas y crujientes.**
9. **Deja enfriar 2–3 minutos (se ponen más crujientes al enfriarse).**
10. **Sirve como snack, topping de ensaladas o aperitivo.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	160-190	11-14 g	2-4

Tip: Sécalas muy bien antes de condimentar. No las amontones: mejor capa fina. Agita a mitad de cocción para dorado uniforme.

Variaciones

- **Versión más ligera: Añade especias sin sal si buscas versión más saludable.**



[← Volver al Índice](#)

8. Calabacín Rebozado

🕒 15-20 min

🔥 180 °C

Porciones: 3-4

🟡 Molde papel

★ Fácil

Ingredientes

- 1-2 calabacines grandes (≈ 500 g)
- 2 huevos L
- 100-150 g de pan rallado o panko
- 50 g de harina
- 50 g de queso parmesano rallado (opcional)
- Sal, pimienta, ajo en polvo, orégano al gusto
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 180 °C.**
2. **Lava los calabacines y córtalos en rodajas gruesas (≈ 1 cm) o en bastones.**
3. **Seca bien con papel de cocina.**
4. **Prepara tres platos:**
5. **Harina + sal + especias**
6. **Huevos batidos**
7. **Pan rallado + parmesano + especias**
8. **Pasa cada rodaja primero por harina, luego por huevo y finalmente por pan rallado, presionando para que se adhiera.**
9. **Engrasa el molde de papel.**
10. **Coloca las rodajas rebozadas en una sola capa.**
11. **Rocía abundantemente con aceite en spray.**
12. **Cocina a 180 °C durante 8-10 minutos.**
13. **Voltea con cuidado y rocía de nuevo.**
14. **Cocina otros 4-6 minutos hasta que estén doradas y crujientes.**
15. **Sirve caliente con salsa de yogur o alioli.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	230-280	12-15 g	10-14

Tip: Seca muy bien el calabacín antes de rebozar y presiona el pan rallado para que se adhiera mejor. Rocía suficiente aceite antes y después de voltear.

Variaciones

- **Versión más ligera: Sustituye parte del pan rallado por pan rallado integral. Reduce el parmesano o elimínalo y Sirve con salsa de yogur natural en vez de alioli.**

- **Versión Low-Carb: Sustituye harina por harina de almendra. Sustituye pan rallado por almendra molida o corteza de cerdo triturada.**



[← Volver al Índice](#)

9. Pimientos Asados

 27-32 min

 200 °C

Porciones: 4

 Molde papel

Muy Fácil

Ingredientes

- 4–6 pimientos rojos o verdes (o mezcla)
- Aceite de oliva en spray
- Sal gruesa
- Opcional: ajo en polvo, orégano



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 200 °C.
2. Lava los pimientos y sécalos bien.
3. Colócalos enteros en el molde de papel (pueden tocarse).
4. Rocía ligeramente con aceite en spray.
5. Cocina a 200 °C durante 18–22 minutos.
6. A los 10 minutos abre y voltea los pimientos para que se asen por todos lados.
7. Continúa hasta que la piel esté muy negra y ampollada.
8. Saca y coloca inmediatamente en un bol tapado con film o dentro de una bolsa de plástico 10 minutos (esto facilita pelarlos).
9. Pela la piel quemada, quita semillas y tallo.
10. Corta en tiras, aliña con sal, aceite de oliva y ajo si lo deseas.
11. Sirve fríos o templados.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	70-90	2 g	2-4 g

Tip: Sécalos bien antes de asar para que la piel se amolle mejor. No pinches los pimientos (pierden jugos). El paso de reposo tapados es clave para pelarlos fácilmente.

Variaciones

- **Versión más ligera: Usa solo aceite en spray mínimo. Aliña con limón en vez de más aceite.**



[← Volver al Índice](#)

10. Albóndigas de Pollo

 30-35 min

 190 °C

Porciones: 3-4

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes

- 400–500 g de pollo picado (o mezcla pollo + pavo)
- 1 huevo L
- 4–5 cucharadas de pan rallado
- 1 diente de ajo picado fino
- 2 cucharadas de perejil fresco picado (o 1 cucharadita seco)
- Sal, pimienta, orégano o comino al gusto
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 190 °C.**
2. **En un bol grande mezcla el pollo picado con el huevo, pan rallado, ajo, perejil, sal, pimienta y especias.**
3. **Amasa bien con las manos hasta que quede homogéneo (1-2 minutos).**
4. **Forma albóndigas de tamaño mediano (≈ 35-45 g cada una).**
5. **Engrasa ligeramente el molde de papel.**
6. **Coloca las albóndigas en el molde sin que se toquen demasiado.**
7. **Rocía con aceite en spray por encima.**
8. **Cocina a 190 °C durante 12 minutos.**
9. **Abre, voltea con cuidado las albóndigas y rocía de nuevo.**
10. **Cocina otros 4-6 minutos hasta que estén doradas y cocidas por dentro (temperatura interna ≈ 75 °C).**
11. **Sirve con salsa de tomate, yogur o como quieras.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	240-290	28-35 g	10-14 g

Tip: No amases en exceso para que no queden compactas. Si la mezcla está muy seca, añade 1 cucharada de leche o yogur. Rocía aceite antes y después de voltearlas para mejor dorado.

Variaciones

- **Versión más ligera: Sustituye parte del pan rallado por avena molida fina. Acompaña con salsa de yogur natural en vez de salsa calórica.**

- **Versión Low-Carb: Sustituye pan rallado por harina de almendra. Añade parmesano rallado para más sabor y estructura. Sirve con salsa de tomate sin azúcar o alioli casero.**



[← Volver al Índice](#)

11. Rollitos de calabacín con jamón y queso

🕒 20-25 min

🌡️ 190 °C

Porciones: 4

🟡 Molde papel

★ Fácil

Ingredientes

- 2 calabacines grandes (≈ 500–600 g)
- 12–16 lonchas finas de jamón cocido, jamón york o pavo
- 12–16 lonchas finas de queso fundible (emmental, cheddar, mozzarella o similar)
- Sal y pimienta negra al gusto
- Orégano seco o hierbas provenzales (opcional)
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora de aire a 190 °C durante 4–5 minutos.
2. Lava los calabacines y corta los extremos. Con una mandolina, pelador de verduras o cuchillo muy afilado, corta lonchas longitudinales finas (≈ 2–3 mm de grosor). Deberías obtener 12–16 tiras largas.
3. Seca las tiras con papel de cocina (ayuda a que no suelten agua y queden más crujientes).
4. En cada tira de calabacín coloca 1 loncha de jamón (puedes cortarla si es muy grande) y encima 1 loncha de queso (también puedes usar queso rallado si prefieres).
5. Espolvorea un poco de pimienta y orégano (opcional).
6. Enrolla desde uno de los extremos formando un rollito apretado. Puedes fijarlo con un palillo de madera si ves que se abre (quítalo antes de comer).
7. Engrasa ligeramente el molde de papel con spray de aceite.
8. Coloca los rollitos en el molde, preferiblemente de pie o ligeramente tumbados, sin que se toquen demasiado.
9. Rocía con aceite en spray por encima y los lados.
10. Cocina a 190 °C durante 10–12 minutos.
11. A los 5–6 minutos abre la freidora y gira los rollitos con pinzas para que se doren por todos lados.
12. Continúa cocinando hasta que el calabacín esté tierno pero con algo de mordida y el queso se haya fundido y dorado ligeramente por los bordes.
13. Sirve inmediatamente como aperitivo o guarnición.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	260-320	18-22 g	18-22 g

Tip: Corta el calabacín fino (2-3 mm) para que se ablande bien sin romperse. No sobrecargues la freidora: deja espacio entre rollitos. Puedes precocinar las tiras 2-3 minutos si el calabacín es muy grueso.

Variaciones

- **Alternativa Vegana: Sustituye el jamón por lonchas vegetales o tiras de berenjena asada. Sustituye el queso por queso vegano fundible o crema de anacardos espesa. Añade levadura nutricional para potenciar sabor.**



[← Volver al Índice](#)

12. Champiñones rellenos crujientes

🕒 20-25 min

🌡️ 185 °C

Porciones: 4

🟡 Molde papel

★ Fácil

Ingredientes

- 16-20 champiñones grandes frescos (≈ 400-500 g)
- 80-100 g de pan rallado o panko
- 40 g de queso parmesano rallado (o queso curado)
- 2 dientes de ajo picados muy finos
- 2-3 cucharadas de perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 185 °C.**
2. **Limpia los champiñones con un paño húmedo (no los laves bajo agua). Retira el pie y pícalo finamente.**
3. **En un bol mezcla el pan rallado, parmesano, ajo picado, perejil, sal y pimienta.**
4. **Añade el pie de los champiñones picado a esta mezcla y remueve bien.**
5. **Rellena cada champiñón con esta mezcla, presionando ligeramente para que quede compacta y forme un montoncito por encima.**
6. **Engrasa ligeramente el molde de papel.**
7. **Coloca los champiñones rellenos en el molde en una sola capa.**
8. **Rocía generosamente con aceite en spray por encima.**
9. **Cocina a 185 °C durante 10–12 minutos.**
10. **A los 6–7 minutos puedes abrir y rociar un poco más de aceite si ves que necesitan más color.**
11. **Están listos cuando el topping esté dorado y crujiente y los champiñones tiernos.**
12. **Sirve calientes como aperitivo o guarnición.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	180-220	7-9 g	8-11 g

Tip: No laves los champiñones bajo el grifo: absorben agua y quedan blandos. Pica muy fino el pie para que el relleno quede compacto. Presiona ligeramente el topping para que no se desmorone. Rocía suficiente aceite: es clave para el efecto crujiente.

Variaciones

- **Alternativa Vegana:** Sustituye el queso parmesano por levadura nutricional o queso vegano rallado. Añade 1 cucharada de frutos secos molidos (almendra o nuez) para aportar grasa y textura.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye el pan rallado por harina de almendra gruesa o corteza de cerdo triturada.



[← Volver al Índice](#)

13. Camarones al ajillo crujientes

 15-18 min

 200 °C

Porciones: 4

 Molde papel

Muy Fácil

Ingredientes

- 400 g de camarones o gambas pelados (frescos o descongelados)
- 3-4 dientes de ajo laminados o picados
- 2-3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de pimentón dulce o picante (al gusto)
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva en spray
- Opcional: ½ cucharadita de guindilla o chile en polvo



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 200 °C.
2. Seca muy bien los camarones con papel de cocina (imprescindible para que queden crujientes).
3. En un bol mezcla los camarones con el ajo, perejil, pimentón, sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva (o rocíalos directamente con spray).
4. Remueve bien para que se impregnen todos.
5. Engrasa ligeramente el molde de papel.
6. Coloca los camarones en una sola capa (sin amontonar).
7. Rocía abundantemente con aceite en spray por encima.
8. Cocina a 200 °C durante 6–8 minutos.
9. A los 3–4 minutos abre, voltea con pinzas o agita el molde y rocía de nuevo con un poco más de aceite.
10. Continúa cocinando hasta que estén rosados, opacos y ligeramente crujientes por fuera.
11. Sirve inmediatamente con limón o pan para mojar el jugo que sueltan.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	160-190	22-25 g	6-9 g

Tip: Seca muy bien los camarones antes de condimentar (es el punto más importante). No los amontones; deben quedar en una sola capa. Rocía aceite dos veces (inicio y mitad de cocción) para mejorar textura.

Variaciones

- **Alternativa Vegana: Sustituye los camarones por champiñones laminados gruesos o tofu firme en cubos pequeños.**



[← Volver al Índice](#)

14. Croquetas de jamón (preparadas) al aire

 15-18 min

 190 °C

Porciones: 4

 Molde papel

Muy Fácil

Ingredientes

- 12-16 croquetas de jamón congeladas o caseras ya formadas
- Aceite en spray

Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 190 °C.
2. No descongeles las croquetas si están congeladas (mejor resultado directo del congelador).
3. Engrasa ligeramente el molde de papel.
4. Coloca las croquetas en el molde sin que se toquen (en una sola capa).
5. Rocía generosamente con aceite en spray por todos lados.
6. Cocina a 190 °C durante 10-13 minutos.
7. A los 5-6 minutos abre, voltea con cuidado cada croqueta con pinzas y rocía de nuevo con aceite.
8. Continúa cocinando hasta que estén doradas y crujientes por fuera (el interior debe quedar cremoso).
9. Si están muy blandas aún, sube a 200 °C los últimos 2 minutos.



10. Sirve inmediatamente (se enfrían rápido).

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	320-380	10-14 g	18-22 g

Tip: No descongeles las croquetas: directas del congelador quedan más firmes. Rocía bien con aceite en spray para conseguir dorado uniforme. No las amontones; el aire debe circular.

Variaciones

- **Alternativa Vegana: Usa croquetas vegetales (espinacas, setas, verduras o soja texturizada).**



[← Volver al Índice](#)

15. Tiras de pollo estilo buffalo

🕒 25-30 min

🌡️ 195 °C

Porciones: 4

🍋 Molde papel

★ Fácil

Ingredientes

- 500 g de pechuga de pollo en tiras o trozos alargados
- 2-3 cucharadas de salsa picante tipo Frank's RedHot o similar
- 1 cucharada de mantequilla derretida (o aceite)
- 100-150 g de pan rallado o panko
- Sal y pimienta
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 195 °C.
2. Seca bien las tiras de pollo con papel de cocina.

3. En un bol mezcla la salsa picante con la mantequilla derretida.
4. Añade las tiras de pollo y remueve para que se impregnen bien. Deja reposar 10 minutos.
5. En otro plato pon el pan rallado con sal y pimienta.
6. Pasa cada tira por el panko, presionando para que se adhiera bien.
7. Engrasa el molde de papel.
8. Coloca las tiras en una sola capa.
9. Rocía abundantemente con aceite en spray.
10. Cocina a 195 °C durante 10–12 minutos.
11. A los 5–6 minutos voltea y rocía de nuevo.
12. Continúa hasta que estén doradas y crujientes (temperatura interna ≈ 75 °C).
13. Sirve con más salsa buffalo y apio o zanahoria en bastones.
14. Sirve inmediatamente (se enfrían rápido).

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	400-450	38-42 g	16-20 g

Tip: Seca muy bien el pollo antes de mezclar con la salsa. Rocía aceite dos veces para un dorado uniforme.

Variaciones

- **Alternativa Vegana:** Sustituye el pollo por tiras de tofu firme prensado o seitán y la mantequilla por aceite de oliva o margarina vegetal.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye el pan rallado por harina de almendra gruesa o corteza de cerdo triturada. Puedes añadir parmesano rallado al rebozado.



[← Volver al Índice](#)

16. Brócoli crujiente con parmesano

 20 min

 200 °C

Porciones: 4

 Molde papel

Muy Fácil

Ingredientes

- 500 g de brócoli fresco (en floretes medianos)
- 40–50 g de queso parmesano rallado
- Aceite de oliva en spray
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta
- Opcional: ½ cucharadita de pimentón o guindilla



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 200 °C.
2. Lava los floretes de brócoli y sécalos muy bien con papel de cocina.
3. Coloca en un bol grande, rocía con aceite en spray y mezcla para que se impregnen ligeramente.
4. Espolvorea ajo en polvo, sal, pimienta y las especias que quieras.
5. Añade el parmesano rallado y remueve para que se adhiera.
6. Engrasa ligeramente el molde de papel.
7. Coloca los floretes en una sola capa (sin amontonar).
8. Cocina a 200 °C durante 10–13 minutos.
9. A los 5–6 minutos abre, agita o voltea con pinzas y rocía un poco más de aceite si es necesario.
10. Continúa hasta que los bordes estén crujientes y dorados.

11. Sirve inmediatamente como aperitivo o guarnición.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	140-170	8-10 g	9-11 g

Tip: Sécalo muy bien después de lavarlo: la humedad impide que se dore. No amontones los floretes; mejor en una sola capa. El parmesano debe estar bien repartido para crear costra crujiente.

Variaciones

- **Alternativa Vegana:** Sustituye el parmesano por levadura nutricional + 1 cucharada de almendra molida. Añade una pizca de cúrcuma para dar color.



[← Volver al Índice](#)

17. Bastones de mozzarella empanados

🕒 35-40 min

🔥 200 °C

🍽️ Porciones: 4

🍳 Molde papel

★ ★ Media

Ingredientes

- 300 g de queso mozzarella en bloque (cortado en bastones gruesos de ≈ 1,5×1,5 cm)
- 2 huevos L
- 100 g de harina de trigo
- 150 g de panko o pan rallado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 200 °C.

2. **Corta la mozzarella en bastones y congéalalos 20–30 minutos (muy importante para que no se derritan demasiado rápido).**
3. **Prepara tres platos:**
4. **Harina + sal + pimienta**
5. **Huevos batidos**
6. **Panko + orégano + ajo en polvo**
7. **Pasa cada bastón por harina, huevo y luego panko, presionando bien.**
8. **Vuelve a pasar por huevo y panko para un doble rebozado más crujiente (opcional pero recomendado).**
9. **Engrasa el molde de papel.**
10. **Coloca los bastones en una sola capa.**
11. **Rocía abundantemente con aceite en spray.**
12. **Cocina a 200 °C durante 8–10 minutos.**
13. **Voltea a mitad y rocía de nuevo.**
14. **Están listos cuando estén dorados por fuera (el queso debe empezar a salir ligeramente).**
15. **Sirve inmediatamente con salsa de tomate o pesto.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	480-520	22-26 g	28-32 g

Tip: Congela los bastones 20–30 minutos antes de empanar (clave). Haz doble rebozado (harina → huevo → panko → huevo → panko) para mejor sellado. Sírvelos al instante: es cuando están más crujientes.

Variaciones

- **Alternativa Vegana: Sustituye la mozzarella por queso vegano en bloque especial para fundir. Sustituye el huevo por una mezcla de harina de garbanzo (3 cucharadas + 6 cucharadas agua).**

- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra. Sustituye el panko por corteza de cerdo triturada o mezcla de almendra + parmesano.



[← Volver al Índice](#)

18. Berenjenas crujientes estilo parmesana (sin salsa)

 35-40 min

 195 °C

Porciones: 4

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes

- 1 berenjena grande (≈ 400–500 g)
- 2 huevos L
- 150 g de pan rallado o panko
- 50 g de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 195 °C.**
2. **Lava la berenjena y córtala en rodajas gruesas (≈ 1 cm) o en bastones.**
3. **Espolvorea con sal y deja reposar 15–20 minutos para que suelte agua amarga. Sécalas muy bien con papel.**
4. **Prepara tres platos:**
5. **Harina (opcional, para más adherencia)**
6. **Huevos batidos**
7. **Pan rallado + parmesano + orégano + ajo en polvo**
8. **Pasa cada rodaja por harina (opcional), huevo y luego mezcla de pan rallado.**
9. **Engrasa el molde de papel.**
10. **Coloca las rodajas en una sola capa.**
11. **Rocía abundantemente con aceite en spray.**
12. **Cocina a 195 °C durante 12–15 minutos.**
13. **Voltea a mitad y rocía de nuevo.**
14. **Continúa hasta que estén doradas y crujientes.**
15. **Sirve caliente con limón o como base para otros platos.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	260-310	10-13 g	14-18 g

Tip: El reposo con sal es clave para eliminar amargor y humedad. Rocía aceite de forma generosa y uniforme. No las amontones en la cesta.

Variaciones

- **Alternativa Vegana:** Sustituye el huevo por mezcla de harina de garbanzo (3 cdas + 6 cdas agua) y el parmesano por levadura nutricional o queso vegano rallado.

- **Alternativa Low-Carb: Sustituye el pan rallado por harina de almendra gruesa o corteza de cerdo triturada. Opcionalmente, puedes omitir la harina.**



[← Volver al Índice](#)

19. Falafel casero crujiente

🕒 30-35 min

🔥 190 °C

Porciones: 4

🟡 Molde papel

★ ★ Media

Ingredientes

- 400 g de garbanzos ya cocidos (de bote, escurridos)
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo
- 3-4 cucharadas de perejil fresco
- 2 cucharadas de cilantro fresco (opcional)
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de coriandro molido
- ½ cucharadita de bicarbonato sódico
- Sal y pimienta
- 2-3 cucharadas de harina de garbanzo o pan rallado (si hace falta)
- Aceite en spray



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 190 °C.**
2. **Escurre y seca bien los garbanzos.**
3. **Tritura en procesador o pica muy finamente la cebolla, ajo, perejil y cilantro.**
4. **Añade garbanzos, especias, bicarbonato, sal y pimienta. Tritura hasta obtener una pasta gruesa (no debe quedar puré fino).**
5. **Si la mezcla está muy húmeda, añade 2-3 cucharadas de harina de garbanzo o pan rallado.**
6. **Forma bolitas o discos aplastados (≈ 3-4 cm de diámetro).**
7. **Engrasa el molde de papel.**
8. **Coloca los falafels en una sola capa.**
9. **Rocía abundantemente con aceite en spray.**
10. **Cocina a 190 °C durante 12-15 minutos.**
11. **Voltea a mitad y rocía de nuevo.**
12. **Continúa hasta que estén dorados y crujientes por fuera.**
13. **Sirve con yogur, tahini o ensalada.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	260-300	11-14 g	8-12 g

Tip: No hagas un puré fino; la textura gruesa es clave. Si la mezcla está muy húmeda, añade harina poco a poco. Hazlos ligeramente aplastados (no muy gruesos) para mejor cocción.

Variaciones

- **Alternativa Low-Carb: Sustituye los garbanzos por coliflor cocida y bien escurrida + harina de almendra. Añade 1 huevo (opcional) para mayor cohesión.**



[**← Volver al Índice**](#)

20. Manzanas asadas con canela

 20-25 min

 180 °C

Porciones: 4

 Molde papel

Muy Fácil

Ingredientes

- 4 manzanas (Golden o Granny Smith)
- 2-3 cucharadas de azúcar moreno
- 1-2 cucharaditas de canela en polvo
- Aceite en spray o 1 cucharada de mantequilla derretida
- Opcional: nueces picadas o pasas



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. Lava las manzanas. Puedes pelarlas o dejar la piel (con piel queda más rústico).
3. Corta en gajos gruesos o mitades (quita el corazón).
4. En un bol mezcla azúcar moreno y canela.
5. Coloca las manzanas en el molde de papel.
6. Espolvorea generosamente con la mezcla de azúcar y canela.
7. Rocía con aceite en spray o pincela con mantequilla derretida.
8. Añade nueces o pasas si las usas.
9. Cocina a 180 °C durante 12-15 minutos.

10. A los 7–8 minutos abre y remueve o voltea los gajos para que se caramelicen por todos lados.
11. Continúa hasta que estén tiernos y dorados por los bordes.
12. Sirve tibias con helado de vainilla, yogur o solas.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	180-220	1-2 g	4-7 g

Tip: Usa manzanas firmes (Golden para más dulzor, Granny Smith para contraste ácido). No las amontones; deben estar en una sola capa. Voltea a mitad de cocción para caramelizado uniforme.

Variaciones

- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la manzana por calabacín en rodajas gruesas o chayote (simula textura). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit.



[← Volver al Índice](#)

Postres para Molde de Silicona (Húmedos)

Estas recetas son ideales para moldes de silicona, ya que contienen masas líquidas o cremosas que necesitan contención durante la cocción en la freidora de aire. Son postres suaves, como pasteles y pudines, adaptados para un molde grande que rinde 6-8 porciones. Ajusta tiempos según tu modelo de freidora.



1. Pastel de Chocolate Húmedo

 40-45 min

 160 °C

Porciones: 6-8

 Molde *silicona*

 *Fácil*

Ingredientes

- 150 g de harina de trigo (tamizada si es posible)
- 200 g de azúcar blanco
- 50 g de cacao en polvo sin azúcar (tipo Colacao o similar, pero puro)
- 1 cucharadita rasa de bicarbonato sódico (imprescindible, no levadura)
- ¼ cucharadita de sal (opcional, realza el chocolate)
- 1 huevo L (63 g – 72 g)
- 120 ml de leche (entera o semidesnatada)
- 60 ml de aceite de girasol o suave (no de oliva fuerte)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 80 ml de agua muy caliente (puede ser del microondas o hervida)



Paso a paso detallado:

- 1. Precalienta la freidora de aire a 160 °C durante 3–5 minutos (si tu modelo tiene precalentamiento).**
- 2. En un bol grande pon la harina, el azúcar, el cacao en polvo, el bicarbonato y la sal. Mezcla bien con varillas manuales o tenedor para que no queden grumos.**
- 3. En otro bol mediano bate ligeramente el huevo con un tenedor o batidora de mano solo hasta romperlo.**
- 4. Añade al bol del huevo la leche, el aceite y la vainilla. Mezcla bien.**
- 5. Vierte esta mezcla líquida sobre los ingredientes secos. Remueve con batidora de varillas o espátula solo hasta que no queden grumos secos (no batas en exceso, puede quedar duro).**
- 6. Ahora añade los 80 ml de agua muy caliente poco a poco mientras sigues removiendo suavemente. La masa quedará muy líquida, es normal (es lo que hace que quede húmedo).**
- 7. Engrasa ligeramente el molde de silicona con spray de aceite o un poco de mantequilla y espolvorea harina (o usa papel de horno en el fondo si prefieres).**
- 8. Vierte toda la masa en el molde. Golpea suavemente el molde contra la encimera 2–3 veces para sacar burbujas grandes.**
- 9. Introduce el molde en la freidora (en la cesta o bandeja central según tu modelo).**
- 10. Cocina a 160 °C durante 25–30 minutos. A los 25 minutos pincha el centro con un palillo: si sale limpio o con migas húmedas (no masa cruda), está listo. Si no, dale 3–5 minutos más.**
- 11. Deja enfriar dentro del molde 10–15 minutos, luego desmolda con cuidado (la silicona ayuda mucho). Deja enfriar completamente sobre rejilla antes de cortar.**

12. A los 7–8 minutos abre y remueve o voltea los gajos para que se caramelicen por todos lados.
13. Continúa hasta que estén tiernos y dorados por los bordes.
14. Sirve tibias con helado de vainilla, yogur o solas.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	300–330	5-6 g	13-16 g

Tip: El agua debe estar muy caliente (activa el cacao y el bicarbonato). No batas en exceso tras añadir la harina. La masa debe quedar bastante líquida.

Opciones de acabado

- Espolvorear azúcar glas.
- Añadir ganache rápida (chocolate + nata caliente).
- Cubrir con crema de cacao.
- Servir con helado de vainilla.

Versión más ligera

- Sustituir 40 g de azúcar por edulcorante apto para horno. Usar leche semidesnatada. Reducir el aceite a 50 ml (quedará ligeramente menos húmedo).



[← Volver al Índice](#)

2. Pastel de Plátano Suave

 50-60 min

 160 °C

Porciones: 8

 Molde *silicona*

☆☆ *Media*

Ingredientes

- 200 g de harina de trigo
- 150 g de azúcar blanco (o mitad moreno para más sabor)
- 2 plátanos muy maduros (unos 240–280 g pelados)
- 2 huevos L, a temperatura ambiente
- 100 ml de aceite de girasol
- 1 cucharadita de levadura química (polvo de hornear)
- ½ cucharadita de bicarbonato (opcional, pero ayuda a subir más)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- Opcional: 50 g de nueces picadas o chips de chocolate



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 160 °C.**
2. **En un bol grande machaca muy bien los plátanos con un tenedor hasta obtener un puré casi sin trozos grandes.**
3. **Añade los huevos y bate con varillas manuales o batidora hasta que quede homogéneo.**
4. **Incorpora el aceite y mezcla bien.**
5. **En otro bol tamiza la harina, levadura, bicarbonato, canela y sal. Mezcla.**
6. **Añade los ingredientes secos al bol de los plátanos en dos o tres veces, removiendo con espátula o batidora a baja velocidad solo hasta integrar (no sobrebatas).**
7. **Si usas nueces o chocolate, incorpóralos ahora con movimientos envolventes.**
8. **Engrasa el molde de silicona y vierte la masa. Alisa la superficie con la espátula.**
9. **Golpea suavemente el molde contra la mesa para eliminar burbujas.**
10. **Cocina a 160 °C durante 28–35 minutos. Pincha con palillo a los 28 min: debe salir con migas húmedas o limpio.**
11. **Deja enfriar 15 minutos en el molde, desmolda y termina de enfriar sobre rejilla.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	320-360	5-6 g	14-17 g

Tip: Usa plátanos muy maduros (cuanto más oscuros, mejor sabor). Si se dora demasiado por arriba, cúbrelo con papel aluminio perforado. Comprueba con palillo a partir del minuto 28.

Variaciones

- **Alternativa Vegana:** Sustituye los huevos por 2 “huevos” de lino (2 cucharadas de lino molido + 6 cucharadas de agua). Sustituye el aceite
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye el harina de trigo por harina de almendra y el Azúcar por eritritol o monk fruit. Añade 1 huevo extra para mejorar estructura.



[← Volver al Índice](#)

3. Pastel de Limón Cremoso

🕒 45-50 min

🔥 160 °C

Porciones: 8

🟢 *Molde silicona*

★ ★ *Media*

Ingredientes

- 180 g de harina de trigo
- 150 g de azúcar blanco
- 2 huevos L
- 100 ml de yogur natural o griego (sin azúcar)
- 60 ml de aceite de girasol
- Zumo de 2 limones grandes (≈ 80-100 ml)
- Ralladura fina de los 2 limones (solo la parte amarilla)
- 1 cucharadita de levadura química
- ¼ cucharadita de bicarbonato (opcional)
- Pizca de sal



Paso a paso detallado:

- 1. Precalienta la freidora a 160 °C.**
- 2. En un bol grande bate los huevos con el azúcar con batidora de varillas durante 2-3 minutos hasta que espume y blanquee un poco.**
- 3. Añade el yogur, el aceite, el zumo de limón y la ralladura. Mezcla bien.**
- 4. En otro bol mezcla la harina, levadura, bicarbonato y sal.**
- 5. Incorpora los secos a los húmedos en dos veces, removiendo suavemente con espátula o batidora baja hasta que no queden grumos.**
- 6. La masa quedará bastante líquida, es correcto.**
- 7. Engrasa el molde de silicona y vierte la masa. Alisa la superficie.**
- 8. Cocina a 160 °C durante 25-30 minutos. A los 25 min comprueba con palillo (debe salir limpio o con migas húmedas).**
- 9. Deja reposar 10 minutos en el molde, desmolda con cuidado y deja enfriar completamente.**
- 10. Opcional: haz un glaseado rápido con 100 g azúcar glas + 2-3 cucharadas zumo de limón y vierte por encima cuando esté frío.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	290-330	5-6 g	11-14 g

Tip: Usa solo la parte amarilla de la ralladura. Si se dora demasiado por arriba, cúbrelo ligeramente con papel aluminio perforado. Al día siguiente el sabor a limón se intensifica.

Variaciones

- **Alternativa Vegana:** Sustituye los Huevos por 2 “huevos” de lino (2 cucharadas de lino molido + 6 cucharadas agua). Sustituye el yogur por yogur vegetal sin azúcar (soja o coco).
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra fina. Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Añade 1 huevo extra para mejor estructura.



[← Volver al Índice](#)

4. Brownies Fundentes

 35-45 min

 160 °C

Porciones: 9

 *Molde silicona*

  *Media*

Ingredientes

- 150 g de chocolate negro (mínimo 50–60% cacao)
- 100 g de mantequilla (o margarina para hornear)
- 150 g de azúcar blanco
- 2 huevos L, a temperatura ambiente
- 80 g de harina de trigo
- 20 g de cacao en polvo (opcional, para más intensidad)
- Pizca de sal
- Opcional: 50–70 g de nueces troceadas o chips de chocolate



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 160 °C.**
2. **Trocea el chocolate y la mantequilla. Ponlos en un bol apto para microondas.**
3. **Derrite en intervalos de 20–30 segundos removiendo cada vez (o al baño maría). No debe quemarse.**
4. **Cuando esté completamente fundido y brillante, añade el azúcar y mezcla bien.**
5. **Incorpora los huevos uno a uno, batiendo enérgicamente después de cada uno hasta que quede una mezcla homogénea y brillante.**
6. **Tamiza la harina, el cacao y la sal directamente sobre la mezcla. Remueve suavemente con espátula hasta integrar (no batas fuerte).**
7. **Si usas nueces o chips, incorpóralos ahora.**
8. **Engrasa el molde de silicona y vierte la masa. Alisa bien.**
9. **Cocina a 160 °C durante 20–25 minutos. El centro debe quedar ligeramente tembloroso (para brownies fundentes). Si prefieres más cocidos, 25–28 min.**
10. **Deja enfriar completamente en el molde (mejoran mucho al día siguiente). Corta en cuadrados.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	300-340	4-6 g	18-22 g

Tip: Usa chocolate mínimo 50–60% cacao. El centro debe salir ligeramente tembloroso al sacarlo. No los cortes calientes: enfrían mejor y ganan textura al día siguiente.

Variaciones

- **Alternativa Vegana:** Sustituye la mantequilla por margarina vegetal o aceite de coco. Sustituye los huevos por 2 “huevos” de lino (2 cucharadas lino molido + 6 cucharadas agua). Asegúrate de que el chocolate no contenga leche.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra. Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Usa chocolate 85–90% cacao.



[← Volver al Índice](#)

5. Tarta de Queso Clásica

🕒 6-8 hrs.

🌡️ 150 °C

Porciones: 8

🟢 Molde silicona

★ ★ Media

Ingredientes. Base:

- 200 g de galletas tipo Digestive, María o similar
- 100 g de mantequilla derretida

Relleno:

- 500 g de queso crema tipo Philadelphia (a temperatura ambiente)
- 150 g de azúcar blanco
- 2 huevos L
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Opcional: 100 ml de nata para montar o yogur griego (para más cremosidad)



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 150 °C (baja temperatura para que no se agriete).
2. Tritura las galletas hasta obtener polvo fino (con procesador o metiéndolas en bolsa y golpeando con rodillo).
3. Mezcla el polvo de galleta con la mantequilla derretida hasta que parezca arena húmeda.
4. Vierte la mezcla en el molde de silicona. Presiona muy bien con el fondo de un vaso o espátula para formar una base compacta y uniforme (sube un poco por los bordes si quieres).
5. Lleva el molde al congelador 10 minutos mientras preparas el relleno (esto evita que se mezcle).

6. En un bol grande bate el queso crema con el azúcar con batidora de varillas a velocidad baja-media hasta que quede cremoso y sin grumos (2-3 min).
7. Añade los huevos uno a uno, batiendo solo lo justo para integrar después de cada uno.
8. Incorpora la vainilla (y la nata o yogur si lo usas). Mezcla suavemente.
9. Saca el molde del congelador. Vierte el relleno sobre la base con cuidado.
10. Alisa la superficie con espátula.
11. Cocina a 150 °C durante 30-38 minutos. Los bordes deben estar ligeramente cuajados y el centro un poco tembloroso (seguirá cuajando al enfriar).
12. Apaga la freidora y deja la tarta dentro 15-20 minutos con la puerta entreabierta (evita grietas).
13. Refrigerera mínimo 4 horas (mejor de un día para otro) antes de desmoldar y cortar

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	420-480	7-9 g	32-36 g

Tip: Todos los ingredientes deben estar a temperatura ambiente. Déjala enfriar dentro de la freidora con la puerta entreabierta.

Variaciones

- **Alternativa Vegana:** Sustituye el queso crema por versión light. La nata por yogur griego natural. Reduce a 120 g de azúcar o usa mezcla con eritritol.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye las galletas por harina de almendra + 40 g mantequilla + 1 cucharada de eritritol. Para el

relleno, sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Usa nata en vez de yogur para más cuerpo.



[← Volver al Índice](#)

6. Pasteles de Lava de Chocolate (Chocolate Lava Cake / Fondant au Chocolat)

🕒 20-25 min

🌡️ 180 °C

Porciones: 6

🟢 Molde *silicona*

★ ★ *Media*

Ingredientes:

- 100 g de chocolate negro (mínimo 50–70% cacao, de buena calidad)
- 100 g de mantequilla (sin sal, preferiblemente para hornear)
- 100 g de azúcar blanco
- 2 huevos L + 1 yema extra (a temperatura ambiente)
- 50 g de harina de trigo (tamizada)
- Pizca de sal
- Opcional: ½ cucharadita de extracto de vainilla o ralladura de naranja



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora de aire a 180 °C durante 4–5 minutos.
2. Trocea el chocolate y la mantequilla en trozos pequeños y ponlos en un bol apto para microondas.
3. Derrítelos en el microondas en intervalos de 20 segundos, removiendo muy bien cada vez con una espátula de silicona o cuchara hasta que quede una crema brillante y homogénea. (También puedes hacerlo al baño maría a fuego muy bajo). Deja templar 3–4 minutos (debe estar tibio, no caliente).

4. **Añade el azúcar y la pizca de sal. Mezcla enérgicamente con varillas manuales o batidora durante 1 minuto hasta que se integre bien.**
5. **Incorpora los huevos (y la yema extra) uno a uno, batiendo muy bien después de cada adición hasta que la mezcla quede suave, brillante y un poco más espesa (aprox. 1 minuto por huevo).**
6. **Tamiza directamente sobre la mezcla los 50 g de harina. Incorpora con movimientos envolventes y suaves con espátula, solo hasta que desaparezcan los grumos de harina. No batas en exceso o perderá la textura fundente.**
7. **Engrasa muy bien el molde de silicona con spray antiadherente o mantequilla + harina (es importante para desmoldar fácilmente).**
8. **Vierte toda la masa en el molde. Golpea suavemente el molde contra la encimera 2-3 veces para eliminar burbujas grandes.**
9. **Cocina en la freidora a 180 °C durante 10-12 minutos.**
10. **Importante: el tiempo exacto depende mucho del modelo y la potencia. El borde debe estar cuajado (firme al tocarlo), pero el centro debe seguir tembloroso y parecer crudo. Si lo dejas más tiempo se convierte en brownie normal.**
11. **Saca el molde con cuidado (usa guantes o agarraderas). Deja reposar exactamente 2-3 minutos dentro del molde (esto ayuda a que el centro siga fundido pero se pueda cortar).**
12. **Desmolda con cuidado pasando un cuchillo fino por los bordes si es necesario. Sirve inmediatamente (lo ideal es volcarlo sobre un plato y espolvorear azúcar glas o acompañar con helado de vainilla)**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	260-290	4-5 g	18-20 g

Tip: Déjalo reposar solo 2-3 minutos antes de desmoldar y sírvelo inmediatamente: si esperas demasiado, el centro se solidifica.

Variaciones

- **Alternativa Vegana:** Sustituye la harina de trigo por 40 g de harina de almendra o maicena.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit y la harina por harina de almendra (40 g).



[← Volver al Índice](#)

7. Pudín de Pan con Chocolate

🕒 50-60 min

🔥 160 °C

Porciones: 6-8

🟢 Molde silicona

★ Fácil

Ingredientes:

- 200–220 g de pan del día anterior (mejor si es tipo brioche, bollo o pan de molde algo seco)
- 500 ml de leche entera (o mitad leche + mitad nata para más cremosidad)
- 100 g de azúcar blanco
- 2 huevos L grandes
- 50 g de chocolate negro (picado o en gotas)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½–1 cucharadita de canela en polvo
- Pizca de sal
- Opcional: 30–40 g de pasas o frutos secos



Paso a paso detallado:

- 1. Precalienta la freidora a 160 °C.**
- 2. Corta el pan en cubos de 2-3 cm (puedes quitar la corteza si prefieres textura más suave).**
- 3. Coloca los cubos de pan en un bol grande.**
- 4. En otro bol bate los huevos con el azúcar, la vainilla, la canela y la pizca de sal hasta que quede homogéneo.**
- 5. Añade la leche poco a poco mientras sigues batiendo suavemente.**
- 6. Vierte la mezcla líquida sobre el pan. Remueve bien con las manos o una cuchara para que todo el pan se empape. Deja reposar 10-15 minutos removiendo de vez en cuando (el pan absorberá casi toda la leche).**
- 7. Incorpora el chocolate picado (y las pasas si las usas) y mezcla suavemente.**
- 8. Engrasa ligeramente el molde de silicona con spray o mantequilla.**
- 9. Vierte toda la mezcla en el molde. Presiona un poco con la cuchara para que quede compacto y nivelado.**
- 10. Cocina a 160 °C durante 25-32 minutos. A los 25 min pincha con un palillo en el centro: debe salir con migas húmedas pero no líquido. Si está muy líquido, dale 5 minutos más.**
- 11. Deja enfriar dentro del molde 15-20 minutos. Desmolda con cuidado. Se puede servir tibio (muy rico con helado) o frío (cortado en cuadrados).**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	240-280	7-9 g	9-12 g

Tip: Deja reposar mínimo 10–15 minutos para que el pan se empape bien. Mejora de un día para otro (más compacto y sabroso).

Variaciones

- **Alternativa más Ligera: Sustituye la leche entera por leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcar. Reduce el azúcar a 70–80 g o usa eritritol parcial. Sustituye el pan brioche por pan integral.**



[**← Volver al Índice**](#)

8. Pastel de Pudín de Café

 40-45 min

 160 °C

Porciones: 8

 Molde silicona

☆☆ Media

Ingredientes:

- 100 g de harina de trigo
- 100 g de azúcar blanco
- 50 g de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de levadura química
- ¼ cucharadita de bicarbonato sódico
- Pizca de sal
- 2 huevos L
- 100 ml de café fuerte recién hecho (puede ser instantáneo + agua caliente)
- 50 g de mantequilla derretida (o 40 ml de aceite)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 160 °C.**
2. **Prepara 100 ml de café fuerte y déjalo templar (no debe estar hirviendo).**
3. **En un bol grande tamiza la harina, el cacao, la levadura, el bicarbonato y la sal. Mezcla bien.**
4. **En otro bol bate los huevos con el azúcar y la vainilla durante 1-2 minutos hasta que espume un poco.**
5. **Añade la mantequilla derretida (o aceite) y el café templado. Mezcla bien.**
6. **Vierte los ingredientes líquidos sobre los secos. Remueve con batidora o espátula solo hasta que no queden grumos (la masa será bastante líquida, es normal).**
7. **Engrasa el molde de silicona y vierte la masa. Golpea suavemente el molde para sacar burbujas.**
8. **Cocina a 160 °C durante 20-25 minutos. Pincha con palillo a los 20 min: debe salir con migas húmedas (es un pastel muy húmedo y denso).**
9. **Deja enfriar 10-15 minutos en el molde, desmolda y termina de enfriar sobre rejilla.**
10. **Opcional: espolvorea cacao o azúcar glas, o haz un glaseado con café + azúcar glas.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	220-260	4-6 g	9-12 g

Tip: El café debe estar templado, nunca hirviendo y la masa, líquida. Debe salir el palillo con migas húmedas, no completamente seco. Mejora al reposar unas horas

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Sustituye la mantequilla por 40 ml de aceite de girasol o de oliva suave. El azúcar por eritritol. Añade 2 cucharadas de yogur natural para más jugosidad sin grasa extra.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (80 g) y el azúcar por eritritol o monk fruit.



[← Volver al índice](#)

9. Mini Tartas de Queso

🕒 6-8 hrs.

🔥 150 °C

Porciones: 8

🟢 Molde *silicona*

★ ★ *Media*

Ingredientes: Base:

- 180–200 g de galletas tipo Digestive o María
- 90–100 g de mantequilla derretida

Relleno:

- 400 g de queso crema (tipo Philadelphia, a temperatura ambiente)
- 100–120 g de azúcar blanco
- 2 huevos L
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Opcional: 80 ml de nata para montar o yogur griego natural



Topping (opcional):

- Mermelada, frutas frescas, coulis o chocolate fundido

Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 150 °C (temperatura baja para evitar grietas).
2. Tritura las galletas hasta polvo fino (procesador o bolsa + rodillo).
3. Mezcla el polvo con la mantequilla derretida hasta obtener una textura de arena húmeda.
4. Vierte en el molde y presiona muy bien con el fondo de un vaso para formar una base uniforme y compacta.
5. Lleva el molde al congelador 10–12 minutos (esto evita que la base se mezcle con el relleno).
6. En un bol grande bate el queso crema con el azúcar a velocidad baja-media hasta que quede cremoso y sin grumos (2–3 minutos).
7. Añade los huevos uno a uno, batiendo solo lo justo para integrar después de cada uno.
8. Incorpora la vainilla y, si usas, la nata o yogur. Mezcla suavemente hasta homogéneo.
9. Saca el molde del congelador. Vierte el relleno con cuidado sobre la base. Alisa la superficie con espátula.
10. Cocina a 150 °C durante 25–32 minutos. Los bordes deben estar cuajados y el centro ligeramente tembloroso.
11. Apaga la freidora y deja la tarta dentro 15 minutos con la puerta entreabierta.
12. Refrigerera mínimo 4 horas (ideal toda la noche). Desmolda con cuidado y decora al gusto.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	360-420	6-8 g	26-30 g

Tip: Todos los ingredientes deben estar a temperatura ambiente. Cocina siempre a temperatura baja (150 °C). Reposa mínimo 4 horas (ideal toda la noche).

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Sustituye el queso crema por una versión light. Sustituye la nata por yogur griego natural 0-2% grasa. El azúcar por mezcla parcial con eritritol. Y para la base, usa 80 g mantequilla en vez de 100 g.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye las galletas por 120 g harina de almendra + 50 g mantequilla + 1-2 cucharadas de eritritol. Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit.



[← Volver al Índice](#)

10. Pastel de Vainilla Esponjoso

 40-45 min

 160 °C

Porciones: 8

 Molde *silicona*

 *Fácil*

Ingredientes:

- 150 g de harina de trigo
- 150 g de azúcar blanco
- 2 huevos L (temperatura ambiente)
- 100 ml de leche entera o semidesnatada
- 60 ml de aceite de girasol o suave
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (o semillas de $\frac{1}{2}$ vaina)
- 1 cucharadita rasa de levadura química
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de bicarbonato (opcional, para más esponjosidad)
- Pizca de sal



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 160 °C.**
2. **En un bol grande bate los huevos con el azúcar y la vainilla con batidora de varillas durante 2-3 minutos hasta que blanquee y aumente de volumen (debe quedar espumoso).**
3. **Añade el aceite y la leche. Mezcla bien a baja velocidad.**
4. **En otro bol tamiza la harina, levadura, bicarbonato y sal.**
5. **Incorpora los ingredientes secos a los húmedos en dos o tres veces, removiendo con espátula o batidora a baja velocidad solo hasta integrar (no sobreatas).**
6. **La masa debe quedar lisa y sin grumos, pero no muy líquida.**
7. **Engrasa el molde de silicona y vierte la masa. Alisa la superficie y golpea suavemente el molde para eliminar burbujas.**
8. **Cocina a 160 °C durante 25-30 minutos. Pincha con palillo a los 25 min: debe salir limpio o con migas húmedas.**
9. **Deja enfriar 10-12 minutos en el molde, desmolda con cuidado y termina de enfriar sobre rejilla.**
10. **Puedes espolvorear azúcar glas, cubrir con glaseado o servir con fruta fresca.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	230-260	4-5 g	9-11 g

Tip: Golpea ligeramente el molde antes de hornear para eliminar burbujas grandes. Déjalo reposar 2-3 horas antes de cortar.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Sustituye la leche entera por leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcar. Sustituye el Azúcar por una mezcla parcial con eritritol. Reduce el aceite a 50 ml.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (130 g) y el azúcar por eritritol o monk fruit. Añade 1 huevo extra para mejor estructura.



[← Volver al Índice](#)

II. Pastel de Manzana Húmedo

🕒 50-55 min

🔥 160 °C

Porciones: 8

🟢 Molde silicona

★ ★ Media

Ingredientes:

- 150 g de harina de trigo
- 150 g de azúcar blanco (o mitad moreno para más sabor a caramelo)
- 2 manzanas medianas-grandes (preferiblemente Golden o Granny Smith, ≈ 400–450 g con piel)
- 2 huevos L, a temperatura ambiente
- 60 ml de aceite de girasol o aceite suave
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de levadura química (polvo de hornear)
- ¼ cucharadita de bicarbonato sódico (opcional, ayuda a que suba más)
- Pizca de sal
- Opcional: 40–50 g de nueces picadas o pasas



Paso a paso detallado:

- 1. Precalienta la freidora de aire a 160 °C durante 4–5 minutos.**
- 2. Pela las manzanas (o déjalas con piel si te gusta la textura y el color). Quítales el corazón y rállalas con un rallador grueso directamente en un bol grande. No las exprimas; el jugo natural es lo que mantiene el pastel húmedo.**
- 3. Añade al bol de las manzanas ralladas los 2 huevos y bate con varillas manuales o batidora durante 1 minuto hasta que quede homogéneo.**
- 4. Incorpora el aceite y mezcla bien.**
- 5. En otro bol tamiza la harina, el azúcar, la canela, la levadura, el bicarbonato y la sal. Mezcla con un tenedor para distribuir bien la canela.**
- 6. Añade los ingredientes secos al bol de las manzanas en dos o tres veces. Remueve con espátula o batidora a baja velocidad solo hasta que no queden grumos visibles (no sobrebatas).**
- 7. Si usas nueces o pasas, incorpóralas ahora con movimientos envolventes.**
- 8. Engrasa ligeramente el molde de silicona con spray antiadherente o un poco de mantequilla + harina.**
- 9. Vierte toda la masa en el molde. Alisa la superficie con la espátula y golpea suavemente el molde contra la encimera 2–3 veces para eliminar burbujas grandes.**
- 10. Cocina a 160 °C durante 28–35 minutos. A los 28 minutos pincha el centro con un palillo: debe salir con migas húmedas o completamente limpio. Si sale masa cruda, dale 3–5 minutos más.**
- 11. Deja enfriar dentro del molde 15 minutos. Desmolda con cuidado (la silicona facilita mucho el proceso) y termina de enfriar sobre una rejilla.**
- 12. Opcional: espolvorea azúcar glas o sirve tibio con una bola de helado de vainilla.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	220-250	4-5 g	8-10 g

Tip: No exprimas la manzana rallada: su jugo natural aporta humedad. Mejor, manzanas ligeramente ácidas para equilibrar el dulzor. Ideal servir tibio con yogur natural o helado de vainilla.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 110-120 g o mezcla parcial con eritritol. Reduce el aceite a 50 ml y añade 2 cucharadas de yogur natural.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (120-130 g), el azúcar por eritritol o monk fruit. Reduce a 1 manzana y añade 1 cucharadita de esencia natural de manzana. Y añade 1 huevo extra para mejorar estructura.



[← Volver al Índice](#)

12. Pastel de Zanahoria Cremoso

 45-50 min

 160 °C

Porciones: 8

 Molde silicona

☆☆ Media

Ingredientes:

- 150 g de harina de trigo
- 150 g de azúcar blanco (o mezcla con azúcar moreno)
- 2 zanahorias medianas (≈ 200–250 g peladas)
- 2 huevos L, a temperatura ambiente
- 60 ml de aceite de girasol
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada molida (opcional)
- ½ cucharadita de jengibre molido (opcional)
- 1 cucharadita de levadura química
- ¼ cucharadita de bicarbonato sódico
- Pizca de sal
- Opcional: 50 g nueces picadas



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 160 °C.**
2. **Pela las zanahorias y rállalas con un rallador fino o medio (no demasiado fino para que no suelten exceso de agua). Mide ≈ 200–220 g de zanahoria rallada.**
3. **En un bol grande bate los huevos con el azúcar durante 1–2 minutos hasta que quede espumoso y más claro.**
4. **Añade el aceite y mezcla bien.**
5. **Incorpora la zanahoria rallada y remueve hasta distribuir uniformemente.**
6. **En otro bol tamiza la harina, canela, nuez moscada, jengibre, levadura, bicarbonato y sal. Mezcla.**
7. **Añade los ingredientes secos al bol húmedo en dos veces. Remueve con espátula o batidora baja solo hasta integrar (la masa quedará bastante espesa por la zanahoria).**
8. **Si usas nueces, incorpóralas ahora.**
9. **Engrasa el molde de silicona y vierte la masa. Alisa bien la superficie y golpea suavemente el molde para sacar burbujas.**
10. **Cocina a 160 °C durante 25–32 minutos. Pincha a los 25 minutos: debe salir limpio o con migas húmedas.**
11. **Deja reposar 12–15 minutos en el molde, desmolda y enfría completamente sobre rejilla.**
12. **Opcional: prepara un glaseado rápido con 100 g queso crema + 80 g azúcar glas + 1 cdita vainilla y cubre cuando esté frío.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	230-270	4-6 g	9-12 g

Tip: Ralla la zanahoria en grosor medio. No exprimas la zanahoria. Con glaseado, refrigera 30 minutos antes de servir para mejor corte.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 110–120 g o mezcla parcial con eritritol. Reduce el aceite a 50 ml. Para el glaseado, usar queso crema light y menos azúcar glas.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (120–130 g), el azúcar por eritritol o monk fruit. Reduce a 1 manzana y añade 1 cucharadita de esencia natural de manzana. Y añade 1 huevo extra para mejorar estructura.



[← Volver al Índice](#)

13. Pastel de Galleta Especulada

🕒 40-45 min

🔥 160 °C

Porciones: 8

🟢 *Molde silicona*

★ *Fácil*

Ingredientes:

- 150 g de harina de trigo
- 150 g de azúcar moreno (o mitad blanco + mitad moreno)
- 100 g de galletas especuladas / Lotus Biscoff (trituradas finamente)
- 2 huevos L
- 100 ml de leche entera o semidesnatada
- 60 ml de aceite de girasol
- 1 cucharadita de levadura química
- ½ cucharadita de canela (opcional, refuerza el sabor)
- Pizca de sal



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 160 °C.**
2. **Tritura las galletas especuladas hasta obtener un polvo fino (puedes usar procesador o meterlas en una bolsa y aplastar con rodillo).**
3. **En un bol grande bate los huevos con el azúcar moreno durante 1-2 minutos hasta que quede más claro y espumoso.**
4. **Añade la leche y el aceite. Mezcla bien.**
5. **En otro bol mezcla la harina, las galletas trituradas, la levadura, la canela y la sal.**
6. **Incorpora los ingredientes secos a los húmedos en dos o tres veces. Remueve con espátula o batidora baja hasta que no queden grumos (la masa quedará algo densa por las galletas).**
7. **Engrasa el molde de silicona y vierte la masa. Alisa la superficie y golpea suavemente el molde.**
8. **Cocina a 160 °C durante 25-30 minutos. Pincha a los 25 minutos: debe salir limpio o con migas húmedas.**
9. **Deja enfriar 10-15 minutos en el molde, desmolda y termina de enfriar sobre rejilla.**
10. **Opcional: cubre con crema de Lotus Biscoff calentada o espolvorea más galleta triturada por encima.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	280-320	4-5 g	11-14 g

Tip: Usa azúcar moreno para un sabor más caramelizado. Mejora mucho tras 3-4 horas de reposo.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 110–120 g o mezcla parcial con eritritol. Reduce el aceite a 50 ml. Usa leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcar.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (130 g). Sustituye las galletas especuladas por una mezcla de harina de almendra + canela + eritritol + toque de mantequilla. Sustituye el azúcar por mezcla de eritritol o monk fruit. Añade 1 huevo extra para mejor estructura.



[← Volver al Índice](#)

14. Pastel de Chocolate Plano (versión muy chocolata y densa)

🕒 45-50 min

🌡️ 160 °C

Porciones: 8

🟢 Molde *silicona*

★ Fácil

Ingredientes:

- 150 g de harina de trigo
- 200 g de azúcar blanco
- 70 g de cacao en polvo sin azúcar (más que en la receta 1)
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- Pizca de sal
- 1 huevo L (63 g – 72 g)
- 120 ml de leche
- 60 ml de aceite de girasol
- 1 cucharadita de vainilla
- 100 ml de agua muy caliente (en lugar de 80 ml para mantenerlo más húmedo y denso)



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 160 °C.**
2. **En un bol grande mezcla la harina, el azúcar, el cacao, el bicarbonato y la sal.**
3. **En otro bol bate ligeramente el huevo. Añade la leche, el aceite y la vainilla. Mezcla.**
4. **Vierte la mezcla líquida sobre los ingredientes secos. Remueve hasta integrar (quedarán algunos grumos, es normal).**
5. **Añade el agua muy caliente poco a poco mientras remueves. La masa quedará muy líquida —es correcto, es lo que da la textura densa y húmeda.**
6. **Engrasa bien el molde de silicona.**
7. **Vierte la masa y golpea suavemente el molde para eliminar burbujas.**
8. **Cocina a 160 °C durante 25–32 minutos. Pincha a los 25 minutos: debe salir con migas húmedas (no debe quedar crudo en el centro).**
9. **Deja enfriar 15 minutos en el molde, desmolda y enfría completamente.**
10. **Opcional: espolvorea cacao puro o sirve con nata montada.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	300-400	5-6 g	11-14 g

Tip: El agua debe estar muy caliente y la masa muy líquida. Mejora notablemente al día siguiente.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 150–160 g o mezcla parcial con eritritol. Reduce el aceite a 50 ml. Usa leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcar.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (120 g). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit y añade 1 huevo extra para mejor estructura.



[← Volver al Índice](#)

15. Pastel de Cumpleaños Vainilla

 40-45 min

 160 °C

Porciones: 8

 Molde silicona

 Fácil

Ingredientes:

- 150 g de harina de trigo
- 150 g de azúcar blanco
- 2 huevos L
- 100 ml de leche
- 60 ml de aceite de girasol
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (o semillas de $\frac{1}{2}$ vaina)
- 1 cucharadita de levadura química
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de bicarbonato (opcional)
- Pizca de sal
- 40-60 g de sprinkles de colores (confeti comestible)



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 160 °C.**
2. **En un bol grande bate los huevos con el azúcar y la vainilla durante 2-3 minutos hasta que quede espumoso y más claro.**
3. **Añade el aceite y la leche. Mezcla bien.**
4. **Tamiza la harina, levadura, bicarbonato y sal sobre la mezcla húmeda.**
5. **Incorpora los secos removiendo suavemente con espátula o batidora baja hasta que quede una masa lisa sin grumos.**
6. **Añade los sprinkles y mezcla con movimientos envolventes (no remuevas demasiado para que no se deshagan del todo).**
7. **Engrasa el molde de silicona y vierte la masa. Alisa la superficie y golpea suavemente para sacar burbujas.**
8. **Cocina a 160 °C durante 25-30 minutos. Pincha a los 25 minutos: debe salir limpio o con migas húmedas.**
9. **Deja enfriar 10-12 minutos en el molde, desmolda con cuidado y termina de enfriar sobre rejilla.**
10. **Opcional: cubre con glaseado de vainilla (100 g azúcar glas + 2-3 cdas leche + colorante) y más sprinkles por encima.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	250-290	4-5 g	9-11 g

Tip: Bate bien huevos y azúcar hasta que blanqueen (clave para el volumen). Decora cuando esté completamente frío para que el glaseado no se derrita.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 110–120. Reduce el aceite a 50 ml. Usa leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcar.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (130 g). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit y añade 1 huevo extra para mejor estructura.



[← Volver al Índice](#)

16. Pan de Plátano Húmedo

 45-55 min

 160 °C

Porciones: 8-10

 Molde silicona

 Fácil

Ingredientes:

- 3 plátanos muy maduros (≈ 300–350 g pelados, cuanto más negros mejor)
- 180 g de harina de trigo
- 120–150 g de azúcar blanco o moreno (o mezcla de ambos)
- 2 huevos L, a temperatura ambiente
- 80 ml de aceite de girasol o aceite suave
- 1 cucharadita de levadura química (polvo de hornear)
- ½ cucharadita de bicarbonato sódico (muy recomendable para esponjosidad)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Pizca de sal
- Opcional: 50–70 g de nueces picadas, chips de chocolate o pasas



Paso a paso detallado:

- 1. Precalienta la freidora de aire a 160 °C durante 4–5 minutos.**
- 2. En un bol grande machaca los plátanos con un tenedor hasta obtener un puré bastante fino (pueden quedar algunos trocitos pequeños, le dan textura).**
- 3. Añade los huevos y bate con varillas manuales o batidora durante 1 minuto hasta que quede homogéneo.**
- 4. Incorpora el aceite y mezcla bien.**
- 5. En otro bol tamiza la harina, levadura, bicarbonato, canela y sal. Mezcla con un tenedor para distribuir bien.**
- 6. Añade los ingredientes secos al bol de los plátanos en dos o tres veces. Remueve con espátula o batidora a baja velocidad solo hasta que no queden grumos visibles (no sobreatas, o quedará gomoso).**
- 7. Si usas nueces, chocolate o pasas, incorpóralos ahora con movimientos envolventes.**
- 8. Engrasa ligeramente el molde de silicona con spray antiadherente o mantequilla + harina.**
- 9. Vierte toda la masa en el molde. Alisa la superficie con la espátula y golpea suavemente el molde contra la encimera 2–3 veces para eliminar burbujas grandes.**
- 10. Cocina a 160 °C durante 28–35 minutos. A los 28 minutos pincha el centro con un palillo: debe salir con migas húmedas o limpio (no masa cruda). Si necesita más tiempo, dale 3–5 minutos adicionales.**
- 11. Deja enfriar dentro del molde 15–20 minutos. Desmolda con cuidado y termina de enfriar sobre una rejilla.**
- 12. Se puede servir tibio (muy rico), frío o al día siguiente (mejora mucho el sabor y la textura).**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	240-280	4-6 g	9-12 g

Tip: Usa plátanos muy maduros (casi negros). El bicarbonato es clave para volumen y suavidad. Servido templado potencia el aroma natural del plátano.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 100–110. Reduce el aceite a 60 ml. Sustituye el 50% de la harina por otra integral. Omitir chocolate; usar nueces en menor cantidad (30 g).
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (150 g). Sustituye el azúcar por eritritol o eliminar si los plátanos están muy maduros. Añadir 1 huevo extra para mejor estructura.



[← Volver al Índice](#)

17. Pastel de Café con Zanahoria

🕒 45-50 min

🔥 160 °C

Porciones: 8

🟢 *Molde silicona*

★ ★ *Media*

Ingredientes:

- 150 g de harina de trigo
- 150 g de azúcar moreno (o mitad blanco + mitad moreno)
- 2 zanahorias medianas (≈ 200–220 g peladas y ralladas)
- 2 huevos L
- 60 ml de aceite de girasol
- 80 ml de café fuerte recién hecho (templado o frío)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada (opcional)
- 1 cucharadita de levadura química
- ¼ cucharadita de bicarbonato sódico
- Pizca de sal
- Opcional: 50 g de nueces picadas



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 160 °C.**
2. **Prepara 80 ml de café fuerte y déjalo enfriar un poco (puede ser café de cafetera, soluble o de cápsula).**
3. **Pela y ralla las zanahorias con un rallador medio. Reserva.**
4. **En un bol grande bate los huevos con el azúcar moreno durante 1-2 minutos hasta que quede más claro y espumoso.**
5. **Añade el aceite y el café templado. Mezcla bien.**
6. **Incorpora la zanahoria rallada y remueve hasta distribuir uniformemente.**
7. **En otro bol tamiza la harina, canela, nuez moscada, levadura, bicarbonato y sal.**
8. **Añade los secos a la mezcla húmeda en dos veces. Remueve con espátula o batidora baja solo hasta integrar (la masa quedará algo espesa).**
9. **Si usas nueces, incorpóralas ahora.**
10. **Engrasa el molde de silicona y vierte la masa. Alisa bien y golpea suavemente el molde.**
11. **Cocina a 160 °C durante 25-32 minutos. Pincha a los 25 minutos: debe salir limpio o con migas húmedas.**
12. **Deja reposar 12-15 minutos en el molde, desmolda y enfría completamente sobre rejilla.**
13. **Opcional: glaseado de café (100 g azúcar glas + 2-3 cdas café fuerte) o simplemente espolvorea canela.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	260-300	5-6 g	10-13 g

Tip: Usa café fuerte y concentrado. Tamiza bien las especias para que se distribuyan uniformemente.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 110-120. Reduce el aceite a 50 ml. Sustituye el 50% de la harina por otra integral.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (130-140 g). Sustituye el azúcar por eritritol.



[← Volver al Índice](#)

18. Pastel de Calabaza Suave

 45-55 min

 160 °C

Porciones: 8

 Molde *silicona*

 *Fácil*

Ingredientes:

- 150 g de harina de trigo
- 150 g de azúcar blanco o moreno
- 200–220 g de puré de calabaza (cocida y triturada, o de bote sin azúcar añadido)
- 2 huevos L
- 60 ml de aceite de girasol
- 1 cucharadita de mezcla de especias para pastel de calabaza (canela, nuez moscada, clavo, jengibre) o solo canela + un toque de cada
- 1 cucharadita de levadura química
- ½ cucharadita de bicarbonato sódico
- Pizca de sal



Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 160 °C.**
2. **Si usas calabaza fresca: pela, corta en trozos, cocina al vapor o hierva hasta que esté muy tierna (15–20 min), escurre bien y tritura hasta obtener un puré fino. Pesa 200–220 g.**
3. **En un bol grande bate los huevos con el azúcar durante 1–2 minutos hasta que espume.**
4. **Añade el aceite y el puré de calabaza. Mezcla hasta que quede homogéneo.**
5. **En otro bol tamiza la harina, las especias, levadura, bicarbonato y sal. Mezcla.**
6. **Incorpora los ingredientes secos a los húmedos en dos o tres veces. Remueve suavemente con espátula o batidora baja hasta que no queden grumos.**
7. **Engrasa el molde de silicona y vierte la masa. Alisa la superficie y golpea suavemente el molde.**
8. **Cocina a 160 °C durante 25–32 minutos. Pincha a los 25 minutos: debe salir limpio o con migas húmedas.**
9. **Deja enfriar 15 minutos en el molde, desmolda y termina de enfriar sobre rejilla.**
10. **Opcional: glaseado de queso crema (100 g queso crema + 80 g azúcar glas + ½ cdita vainilla) o simplemente espolvorea canela.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	230-270	4-6 g	9-12 g

Tip: Escurre bien la calabaza. No sobrebatas tras añadir la harina. Servido ligeramente templado potencia el aroma.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 130-140. Reduce el aceite a 50 ml. Sustituye el 50% de la harina por otra integral.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (130-140 g). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Añadir 1 huevo extra para mejor estructura.



[← Volver al Índice](#)

19. Crumble de Cereza Cremoso

🕒 30-35 min

🌡️ 180 °C

Porciones: 6-8

🟢 Molde silicona

★ Fácil

Ingredientes:

- 300–350 g de cerezas frescas (deshuesadas) o congeladas (sin descongelar)
- 80–100 g de azúcar blanco (ajusta según lo dulces que sean las cerezas)
- 1 cucharadita de Maicena (para espesar el jugo)
- 1 cucharadita de zumo de limón (opcional)



Para el Crumble:

- 100 g de harina de trigo
- 80 g de azúcar moreno
- 80 g de mantequilla fría en cubos
- 40 g de avena en copos (opcional)
- ½ cucharadita de canela

Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 180 °C.**
2. **En un bol mezcla las cerezas con el azúcar, la maicena y el zumo de limón. Remueve bien para que se impregnen.**
3. **Vierte esta mezcla directamente en el molde de silicona (sin necesidad de engrasar si las cerezas sueltan jugo).**
4. **En otro bol prepara el crumble: pon la harina, azúcar moreno, canela y avena (si la usas).**
5. **Añade la mantequilla fría en cubos pequeños. Frota con las yemas de los dedos o usa dos tenedores hasta obtener una textura de migas gruesas (como arena mojada).**
6. **Distribuye el crumble uniformemente por encima de las cerezas, sin apretar demasiado.**
7. **Cocina a 180 °C durante 18–24 minutos. El crumble debe estar dorado y crujiente, y las cerezas burbujeando por los bordes.**
8. **Deja reposar 10–15 minutos antes de servir (el jugo se asienta y espesa).**
9. **Sirve tibio con helado de vainilla, nata montada o yogur griego.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	320-380	3-5 g	14-18 g

Tip: Ajusta el azúcar según la acidez natural de la fruta. La maicena es clave para espesar el jugo. La mantequilla debe estar muy fría para que el crumble quede arenoso y crujiente.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera: Reduce el azúcar al 20-30%. Reduce la mantequilla a 60 gramos. Sustituye la harina por el 50% de harina integral. Aumenta la avena a 60 gramos.**

- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (90 g). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Sustituye la maicena por $\frac{1}{2}$ cucharadita de goma xantana.



[← Volver al Índice](#)

20. Crisp de Arándanos Húmedo

 30-35 min

 180 °C

Porciones: 6-8

 Molde silicona

 Fácil

Ingredientes:

- 300-350 g de arándanos frescos o congelados (sin descongelar)
- 80-100 g de azúcar blanco
- 1 cucharadita de maicena
- ½ cucharadita de zumo de limón o ralladura de limón (opcional)



Para el Topping Crujiente:

- 100 g de harina de trigo
- 80 g de azúcar moreno
- 70 g de mantequilla fría en cubos
- 50 g de avena en copos
- ½ cucharadita de canela
- Pizca de sal

Paso a paso detallado:

1. **Precalienta la freidora a 180 °C.**
2. **En un bol mezcla los arándanos con el azúcar, la maicena y el limón. Remueve bien.**
3. **Vierte la mezcla directamente en el molde de silicona (no hace falta engrasar).**
4. **En otro bol prepara el topping: mezcla harina, azúcar moreno, avena, canela y sal.**
5. **Añade la mantequilla fría en cubos y frota con los dedos hasta obtener migas irregulares (no debe quedar una masa compacta, sino grumosa).**
6. **Esparce el topping uniformemente sobre los arándanos, cubriendo toda la superficie.**
7. **Cocina a 180 °C durante 18–24 minutos. El topping debe estar dorado y crujiente, y los arándanos deben burbujear por los bordes.**
8. **Deja reposar 10–15 minutos antes de servir (el jugo se espesa al enfriarse un poco).**
9. **Sirve tibio con helado, nata o yogur natural.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	300-360	3-5 g	13-17 g

Tip: La maicena es clave para espesar el jugo. La mantequilla debe estar muy fría para lograr migas crujientes. No compactes el topping; debe quedar suelto y aireado.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar al 20-30%. Reduce la mantequilla a 50-55 gramos. Sustituye la harina por el 50% de harina integral. Aumenta la avena a 60 gramos.

- **Alternativa Low-Carb: Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (90 g). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Sustituye la maicena por ½ cucharadita de goma xantana.**



[← Volver al Índice](#)

Postres para Molde de Papel (Secos)

Estas recetas son más crujientes o secas, perfectas para moldes de papel de 20x20x5 cm que permiten una cocción uniforme y fácil desmolde. Son postres como barras o crisps, para 6-8 porciones.



1. Barras de Galleta con Chispas de Chocolate

🕒 35-45 min

🌡️ 170 °C

Porciones: 9-12

🟡 Molde papel

★ Fácil

Ingredientes:

- 200 g de harina de trigo
- 150 g de azúcar moreno (o mitad moreno + mitad blanco)
- 100 g de mantequilla (a temperatura ambiente o derretida)
- 1 huevo L (63 g – 72 g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de bicarbonato sódico
- Pizca de sal
- 100-120 g de chispas de chocolate (o chocolate troceado)



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora de aire a 170 °C durante 4-5 minutos.
2. En un bol grande pon la mantequilla (si está dura, ablandarla 10 segundos en microondas). Añade el azúcar moreno y bate con varillas manuales o batidora durante 1-2 minutos hasta que quede cremoso y más claro.
3. Incorpora el huevo y la vainilla. Bate bien hasta integrar completamente.
4. En otro bol mezcla la harina, bicarbonato y sal.

5. **Añade los ingredientes secos a la mezcla húmeda en dos veces. Remueve primero con espátula y luego con las manos o batidora baja solo hasta formar una masa uniforme (no debe quedar muy seca ni pegajosa).**

6. **Incorpora las chispas de chocolate con movimientos envolventes (reserva unas pocas para poner por encima si quieres).**

7. **Engrasa ligeramente el molde de papel con spray antiadherente o un poco de mantequilla (aunque el papel suele ser antiadherente, ayuda a que no se pegue en los bordes).**

8. **Vierte la masa en el molde y extiéndela con las manos o una espátula hasta que quede uniforme y de grosor parejo (aprox. 2-2,5 cm de alto).**

9. **Presiona ligeramente la superficie con la espátula para que quede compacta. Puedes decorar con unas chispas extra por encima.**

10. **Cocina a 170 °C durante 18-24 minutos. Deben quedar doradas por los bordes y algo blandas en el centro (se endurecen al enfriar). Si las prefieres más crujientes, dale 2-3 minutos más.**

11. **Deja enfriar completamente dentro del molde (al menos 30-40 minutos). Corta en barras o cuadrados una vez frías.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	280-340	4-6 g	14-18 g

Tip: Bate bien la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Saca cuando el centro aún esté ligeramente blando.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera: Reduce el azúcar a 110-120g. Reduce la mantequilla a 80 gramos. Reduce el chocolate a 80 gramos. Sustituye la harina por el 50% de harina integral.**

- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (180 g). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Sustituye el chocolate por chips. Añade 1 huevo extra si la masa queda muy quebradiza.



[← Volver al Índice](#)

2. Galletas de Avena Crujientes

 30-40 min

 170 °C

Porciones: 8-10

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes:

- 150 g de copos de avena (avena instantánea o en hojuelas finas)
- 100 g de harina de trigo
- 100 g de azúcar moreno
- 80 g de mantequilla (derretida o a temperatura ambiente)
- 1 huevo L (63 g – 72 g)
- ½ cucharadita de bicarbonato sódico
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Pizca de sal
- Opcional: 40–50 g de pasas, arándanos secos o chips de chocolate



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 170 °C.
2. En un bol grande mezcla la avena, harina, azúcar moreno, bicarbonato, canela y sal.
3. Añade la mantequilla derretida (o ablandada) y el huevo. Mezcla primero con espátula y luego con las manos hasta formar una masa algo pegajosa y homogénea.
4. Si usas pasas, arándanos o chocolate, incorpóralos ahora.
5. Engrasa ligeramente el molde de papel.

6. Vierte la masa en el molde y extiéndela con las manos o una espátula hasta cubrir toda la superficie de forma uniforme (grosor aprox. 1,5–2 cm).

7. Presiona bien con la espátula o el fondo de un vaso para compactar y que quede lisa.

8. Cocina a 170 °C durante 18–22 minutos. Deben quedar doradas por encima y crujientes en los bordes. El centro puede parecer un poco blando, pero se endurece al enfriar.

9. Deja enfriar completamente dentro del molde (30–45 minutos). Corta en cuadrados o barras una vez frías.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	220-270	4-6 g	10-13 g

Tip: Presiona bien la masa antes de hornear. No las saques antes de que se doren los bordes. El centro puede parecer blando, pero se endurece al enfriar.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 70-80g. Reduce la mantequilla a 60 gramos. Sustituye la harina por el 50% de harina integral.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la avena por mezcla de coco rallado fino + semillas molidas. Sustituye la harina por harina de almendra (90 g). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Añade 1 huevo extra si la masa queda muy quebradiza.



[← Volver al Índice](#)

3. Barras Mágicas de Coco

🕒 35-40 min

🌡️ 170 °C

Porciones: 9-12

🟡 Molde papel

★ Fácil

Ingredientes:

- 150 g de galletas tipo Digestive o María (trituradas finamente)
- 100 g de mantequilla derretida
- 100 g de coco rallado (deshidratado)
- 100 g de chispas de chocolate (o trozos)
- 100 g de nueces picadas (o almendras, pecanas...)
- 1 lata pequeña de leche condensada (≈ 200–397 g según marca)



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 170 °C.
2. Tritura las galletas hasta obtener un polvo fino.
3. Mezcla el polvo de galleta con la mantequilla derretida hasta que quede como arena húmeda.
4. Vierte esta mezcla en el molde de papel y presiona muy bien con el fondo de un vaso o espátula para formar una base compacta y uniforme.
5. Espolvorea por encima, en capas ordenadas:
 - Coco rallado
 - Chispas de chocolate
 - Nueces picadas

6. Vierte la leche condensada de forma uniforme por toda la superficie (puedes ayudarte con una cuchara para que cubra todo).

7. Cocina a 170 °C durante 18–22 minutos. Los bordes deben estar dorados y la superficie burbujeante y ligeramente tostada.

8. Deja enfriar completamente dentro del molde (mínimo 1 hora, ideal 2 horas o toda la noche). La leche condensada se endurece y facilita el corte.

9. Corta en barras o cuadrados con un cuchillo afilado.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	350-450	5-7 g	20-26 g

Tip: Distribuye las capas de forma uniforme para un corte limpio. No las hornees en exceso: deben dorarse, no secarse. El enfriado completo (mínimo 1-2 horas) es esencial para que solidifiquen.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce la mantequilla a 70-80 gramos. Sustituye la leche condensada por versión light (si disponible). Reduce las chispas de chocolate a 70–80 g.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la base de galleta por mezcla de harina de almendra + mantequilla + eritritol. Sustituye la leche condensada por versión keto casera (nata + mantequilla + eritritol reducidos al fuego). Puedes usar cacao sin azúcar (85-90%).



[← Volver al Índice](#)

4. Barras de Limón Crujientes

🕒 45-55 min

🌡️ 160 °C

Porciones: 9-12

🟡 Molde papel

★ ★ Media

Ingredientes:

- 150 g de harina de trigo
- 80 g de azúcar glas (o azúcar normal)
- 100 g de mantequilla fría en cubos

Relleno de limón:



- 2 huevos L
- 150 g de azúcar blanco
- 40 g de harina de trigo
- Zumo de 2-3 limones grandes (≈ 80-100 ml)
- Ralladura fina de 1-2 limones
- Pizca de sal



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 160 °C.
2. En un bol mezcla 150 g harina + 80 g azúcar glas. Añade la mantequilla fría en cubos y frota con los dedos o usa dos tenedores hasta obtener migas gruesas.
3. Vierte esta mezcla en el molde de papel y presiona muy bien para formar una base compacta.
4. Cocina la base sola a 160 °C durante 12-15 minutos hasta que esté ligeramente dorada.

5. Mientras, prepara el relleno: bate los huevos con el azúcar hasta que blanqueen un poco (1-2 min).

6. Añade la harina, zumo de limón, ralladura y sal. Mezcla hasta que quede homogéneo (la mezcla será líquida).

7. Saca el molde, vierte el relleno sobre la base caliente y vuelve a meter en la freidora.

8. Cocina a 160 °C durante 18-24 minutos más (total 30-39 min). El relleno debe cuajar pero seguir algo tembloroso en el centro.

9. Deja enfriar completamente (mínimo 1-2 horas). Espolvorea azúcar glas por encima antes de cortar en cuadrados.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	260-320	4-6 g	12-16 g

Tip: Vierte el relleno sobre la base caliente para mejor unión. Enfría mínimo 1-2 horas antes de cortar.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar al 20-25%. Reduce la mantequilla (80g). Sustituye 30-40 gramos de harina por harina integral.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la base de harina de almendra por mantequilla + eritritol. Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Sustituye la harina del relleno por 1 cucharadita de goma xantana o 20 g harina de almendra fina.



[← Volver al Índice](#)

5. Barras de Galleta Shortbread

 30-40 min

 170 °C

Porciones: 10-12

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes:

- 200 g de harina de trigo
- 100 g de azúcar glas (o azúcar normal)
- 150 g de mantequilla fría en cubos
- Pizca de sal
- Opcional: ½ cucharadita de vainilla o ralladura de limón



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 170 °C.
2. En un bol mezcla la harina, azúcar y sal.
3. Añade la mantequilla fría en cubos. Frota con los dedos o corta con dos tenedores hasta obtener una textura de migas gruesas que se puedan unir al apretar.
4. Vierte la mezcla en el molde de papel y presiona muy bien con el fondo de un vaso o espátula para formar una capa uniforme y compacta (≈ 1,5–2 cm de grosor).
5. Pincha toda la superficie con un tenedor para evitar que suba mucho.
6. Cocina a 170 °C durante 18–24 minutos. Deben quedar doradas por los bordes y ligeramente pálidas en el centro (se endurecen al enfriar).
7. Deja enfriar completamente dentro del molde (30–45 minutos).

8. Corta en barras o cuadrados mientras aún está algo tibia (facilita el corte limpio).

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	240-300	3-4 g	15-19 g

Tip: La mantequilla debe estar fría, no blanda. No busques un dorado intenso: el centro debe quedar claro.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 80g. Reduce la mantequilla (120g). Sustituye 40-50 gramos de harina por harina integral.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (180 g). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit.



[**← Volver al Índice**](#)

6. Galletas de Tarta de Calabaza

 30-35 min

 170 °C

Porciones: 8-10

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes:

- 150 g de harina de trigo
- 100 g de azúcar moreno
- 80 g de puré de calabaza (cocida y triturada o de bote sin azúcar)
- 50 g de mantequilla derretida
- 1 huevo L (63 g – 72 g)
- 1 cucharadita de mezcla de especias para pastel de calabaza (canela, nuez moscada, jengibre, clavo)
- ½ cucharadita de levadura química
- Pizca de sal
- Opcional: 40 g de nueces picadas



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 170 °C.
2. En un bol bate el puré de calabaza, huevo, azúcar moreno y mantequilla derretida hasta que quede homogéneo.
3. Añade las especias, levadura y sal. Mezcla.
4. Incorpora la harina poco a poco removiendo hasta formar una masa uniforme.
5. Añade nueces si las usas.
6. Engrasa ligeramente el molde de papel.
7. Extiende la masa en el molde con espátula (grosor ≈ 1,5-2 cm).

8. Cocina a 170 °C durante 18–22 minutos. Deben quedar firmes y ligeramente doradas.

9. Deja enfriar completamente antes de cortar.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	190-240	3-5 g	8-11 g

Tip: Escurre bien el puré si es casero para evitar exceso de humedad. No las hornees en exceso: deben quedar ligeramente tiernas en el centro.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera: Reduce el azúcar a 70-80g. Reduce la mantequilla (40g). Sustituye el 50% de harina por harina integral.**
- **Alternativa Low-Carb: Sustituye la harina de trigo por harina de almendra (130 g). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Añadir 1 huevo extra para mayor estructura.**



[← Volver al Índice](#)

7. Beignets Crujientes

 60-75 min

 180 °C

Porciones: 8-10

 Molde papel

☆☆ Media

Ingredientes:

- 200 g de harina de trigo
- 50 g de azúcar
- 1 cucharadita de levadura seca instantánea
- 100 ml de leche tibia
- 30 g de mantequilla derretida
- 1 huevo L (63 g – 72 g)
- Pizca de sal
- Azúcar glas para espolvorear



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. En un bol mezcla harina, azúcar, levadura y sal.
3. Añade leche tibia, mantequilla derretida y huevo. Mezcla hasta formar una masa suave (puedes amasar 2–3 min).
4. Cubre y deja reposar 30–45 min en lugar cálido hasta que doble volumen.
5. Desgasifica la masa y extiéndela en el molde de papel (grosor ≈ 1–1,5 cm).
6. Corta en cuadrados o rectángulos con cuchillo o cortador.
7. Cocina a 180 °C durante 8–12 minutos hasta que estén dorados e hinchados.
8. Saca, deja enfriar 5 min y espolvorea generosamente con azúcar glas.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	160-210	4-5 g	5-7 g

Tip: La leche debe estar tibia (no caliente) para no dañar la levadura. Respeta el levado completo (debe doblar volumen). No los hagas demasiado gruesos (1-1,5 cm ideal).

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 30-35g. Reduce la mantequilla (20g). Sustituye el 30-40% de harina por harina integral.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina por harina de almendra + 1 cucharada de psyllium. Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Sustituye la levadura por 1 cucharadita de polvo de hornear.



[← Volver al Índice](#)

8. Churros Secos

🕒 25-30 min

🌡️ 190 °C

Porciones: 8-10

🟡 Molde papel

★ ★ Media

Ingredientes:

- 150 g de harina de trigo
- 100 ml de agua
- 50 g de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- Pizca de sal
- 1 huevo L (63 g – 72 g)
- Mezcla de azúcar + canela para rebozar



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 190 °C.
2. En una olla hierva agua, mantequilla, azúcar y sal.
3. Retira del fuego, añade harina de golpe y mezcla enérgicamente hasta formar una bola.
4. Deja templar 5 min. Añade el huevo y mezcla hasta obtener una masa brillante.
5. Extiende la masa en el molde de papel (grosor ≈ 1 cm).
6. Cocina a 190 °C durante 10–14 minutos hasta dorar.
7. Corta en tiras o cuadrados y reboza en azúcar con canela mientras aún está caliente.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	140-180	3-4 g	6-8 g

Tip: Cocina la masa hasta que se despegue bien de las paredes al añadir la harina. Deja templar antes de añadir el huevo para que no se cocine. Reboza en azúcar y canela cuando aún estén calientes para que se adhiera mejor.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a $\frac{1}{2}$ cucharada. Reduce la mantequilla (30g). Sustituye el 30-40% de harina por harina integral.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina por harina de almendra + 1 cucharada de psyllium. Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Añade $\frac{1}{2}$ huevo extra para mejorar la estructura.



[← Volver al Índice](#)

9. Frituras de Manzana

🕒 20-25 min

🌡️ 180 °C

Porciones: 3-4

🍳 Molde papel

★ Fácil

Ingredientes:

- 2-3 manzanas grandes (Golden o Granny Smith)
- 150 g de harina de trigo
- 100 ml de leche (o agua con gas)
- 1 huevo
- 1 cucharadita de canela
- Azúcar glas o canela + azúcar para rebozar



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. Pela y corta las manzanas en bastones gruesos (como patatas fritas).
3. Bate huevo con leche. Añade harina y canela hasta obtener una masa tipo tempura.
4. Pasa los bastones de manzana por la masa.
5. Coloca en el molde de papel sin amontonar.
6. Cocina a 180 °C durante 10-14 minutos, volteando a mitad si es posible.
7. Saca caliente y reboza en azúcar con canela o azúcar glas.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	170-210	4-5 g	3-5 g

Tip: Usa manzanas firmes como Golden o Granny Smith. Voltea a mitad de cocción para dorado uniforme. Reboza justo al salir, cuando aún están calientes.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Sustituye la leche por bebida vegetal sin azúcar. Sustituye el 50% de harina por harina integral. Sustituye el rebozado por solo canela + un poco de azúcar glas.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina por harina de almendra + 1 cucharada de psyllium. Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Añade 1 clara extra para mejorar la textura del rebozado.



[← Volver al Índice](#)

10. Palitos de Donut

 12-18 min

 180 °C

Porciones: 3-4

 Molde papel

Muy Fácil

Ingredientes:

- 1 lámina de hojaldre rectangular (o masa de donut casera)
- 50 g de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- Opcional: mantequilla derretida para pincelar



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. Desenrolla el hojaldre y córtalo en tiras de 2-3 cm de ancho.
3. Mezcla azúcar y canela en un plato.
4. Coloca las tiras en el molde de papel sin que se toquen mucho.
5. Cocina a 180 °C durante 8-12 minutos hasta que estén doradas e hinchadas.
6. Saca caliente, pincela con mantequilla derretida (opcional) y reboza en la mezcla de azúcar y canela.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	200-240	3-4 g	10-12 g

Tip: No pongas los palitos muy juntos en la freidora porque el hojaldre crece bastante. Para un acabado más tipo donut, pincela con mantequilla justo al salir antes de rebozar.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Sustituye el hojaldre por masa filo o masa quebrada ligera. Sustituye el azúcar por mezcla de canela + un poco de azúcar glas. Elimina la mantequilla final.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye el hojaldre por masa de donut keto (harina de almendra + huevo + queso crema). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit con canela. Añadir 1 cucharadita de polvo de hornear para dar más esponjosidad.



[← Volver al Índice](#)

II. Macarrones de Coco

🕒 25-30 min

🌡️ 160 °C

Porciones: 10-12

🟡 Molde papel

★ Fácil

Ingredientes:

- 200 g de coco rallado (deshidratado, no fresco)
- 100 g de azúcar blanco
- 2 claras de huevo L (63 g – 72 g)
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de extracto de vainilla (o ralladura de limón)
- Opcional: 30–40 g de chocolate fundido para decorar



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora de aire a 160 °C durante 4–5 minutos.
2. En un bol grande bate las claras de huevo con la pizca de sal con varillas manuales o batidora a velocidad media hasta que formen espuma suave.
3. Añade el azúcar poco a poco (en 3–4 veces) mientras sigues batiendo a velocidad alta. Continúa hasta obtener picos firmes (merengue brillante y que no caiga al girar el bol).
4. Incorpora la vainilla (o ralladura) y mezcla suavemente.
5. Añade el coco rallado en dos o tres veces. Mezcla con espátula con movimientos envolventes hasta que todo el coco esté bien impregnado de merengue (la mezcla debe quedar pegajosa pero manejable).
6. Engrasa ligeramente el molde de papel con spray antiadherente (o usa papel de horno en el fondo si prefieres).

7. Con una cuchara o con las manos ligeramente húmedas, forma montañitas o discos de 3–4 cm de diámetro y colócalos en el molde sin que se toquen demasiado (puedes ponerlos pegados, ya que no se extienden mucho).

8. Cocina a 160 °C durante 14–18 minutos. Deben quedar ligeramente dorados por encima y por los bordes. El centro debe seguir algo tierno (se endurece al enfriar).

9. Deja enfriar completamente dentro del molde (20–30 minutos). Si quieres, funde chocolate y haz líneas o sumerge la base una vez fríos.

10. Guarda en un recipiente hermético (se mantienen crujientes 4–5 días).

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	90-110	1-2 g	5-7 g

Tip: Usa coco rallado seco. No batas demasiado las claras. Si la mezcla queda demasiado seca, añade 1-2 cucharaditas de clara extra.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Sustituye el azúcar por 70 g azúcar de coco o eritritol. Omite chocolate decorativo.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit granulado (90 g). Usar coco rallado sin azúcar.



[← Volver al Índice](#)

12. Macarrones de Lima

 25-30 min

 160 °C

Porciones: 10-12

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes:

- 200 g de coco rallado
- 100 g de azúcar blanco
- 2 claras de huevo L (63 g – 72 g)
- Pizca de sal
- Ralladura fina de 2 limas (solo la parte verde)
- 2-3 cucharadas de zumo de lima (≈ 30-40 ml)
- Opcional: unas gotas de colorante verde alimentario (para un toque visual)



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 160 °C.
2. Bate las claras con la sal hasta espuma suave.
3. Añade el azúcar poco a poco mientras bates a alta velocidad hasta obtener merengue firme y brillante.
4. Incorpora la ralladura de lima y el zumo de lima (y colorante si lo usas). Mezcla suavemente.
5. Añade el coco rallado en varias veces y mezcla con espátula hasta que todo esté bien integrado.
6. Forma montañas o discos en el molde de papel (como en la receta 11).
7. Cocina a 160 °C durante 14-18 minutos hasta que estén ligeramente dorados por los bordes.
8. Deja enfriar completamente antes de manipular.

9. Opcional: espolvorea ralladura de lima extra por encima o haz un glaseado ligero con azúcar glas + zumo de lima.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	90-105	1-2 g	5-6 g

Tip: Usa solo la parte verde de la lima al rallar. Añade el zumo de lima poco a poco. Si la mezcla queda demasiado blanda, incorpora 1-2 cucharadas extra de coco rallado.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Sustituye el azúcar por 70 g de azúcar de coco. Reduce ligeramente el coco (180g). Omite el glaseado.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit (90 g). Usa coco rallado sin azúcar añadido.



[← Volver al Índice](#)

13. Crisp de Manzana

 30-35 min

 180 °C

Porciones: 4-6

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes:

- 4 manzanas medianas (Golden o Granny Smith, ≈ 600–700 g)
- 80–100 g de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de maicena (opcional, para espesar jugos)
- ½ cucharadita de zumo de limón



Topping:



- 100 g de harina de trigo
- 80 g de azúcar moreno
- 70 g de mantequilla fría en cubos
- 50 g de avena en copos
- ½ cucharadita de canela

Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. Pela, quita el corazón y corta las manzanas en trozos pequeños o láminas finas.
3. En un bol mezcla las manzanas con azúcar moreno, canela, maicena y zumo de limón.
4. Vierte esta mezcla directamente en el molde de papel y extiéndela de forma uniforme.

5. Prepara el topping: mezcla harina, azúcar moreno, avena y canela.

6. Añade la mantequilla fría en cubos y frota con los dedos hasta obtener migas gruesas.

7. Esparce el topping uniformemente sobre las manzanas, cubriendo toda la superficie.

8. Cocina a 180 °C durante 16–22 minutos. El topping debe estar dorado y crujiente, y las manzanas burbujeando por los bordes.

9. Deja reposar 10–15 minutos antes de servir (los jugos se asientan).

10. Sirve tibio con helado de vainilla, nata montada o yogur natural.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	250-300	3-4 g	10-12 g

Tip: Corta las manzanas finas o en cubos pequeños. El topping debe quedar en migas grandes, no compacto, para lograr el efecto crujiente.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Sustituye el azúcar por 60 g de azúcar de coco o eritritol. Reduce la mantequilla por 50 g de mantequilla + 20 g de yogur griego natural
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina por harina integral o de avena. Sustituye el azúcar por 70 g de miel o sirope de arce.



[← Volver al Índice](#)

14. Crisp de Arándanos

 30-35 min

 180 °C

Porciones: 4-6

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes:

- 300-350 g de arándanos frescos o congelados (sin descongelar)
- 80-100 g de azúcar blanco o moreno
- 1 cucharadita de maicena
- ½ cucharadita de zumo de limón o ralladura de limón



Topping:



- 100 g de harina de trigo
- 80 g de azúcar moreno
- 70 g de mantequilla fría en cubos
- 50 g de avena en copos
- ½ cucharadita de canela
- Pizca de sal

Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. Mezcla los arándanos con azúcar, maicena y limón en un bol.
3. Vierte la mezcla en el molde de papel y distribuye uniformemente.
4. Prepara el topping frotando harina, azúcar, avena, canela, sal y mantequilla hasta obtener migas gruesas.
5. Cubre los arándanos con el topping, sin apretar demasiado.

6. **Cocina a 180 °C durante 16–22 minutos hasta que el topping esté dorado y los arándanos burbujeen.**
7. **Deja reposar 10–15 minutos antes de servir.**
8. **Sirve tibio con helado o crema.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	240-290	3-4 g	10-12 g

Tip: Si usas arándanos congelados, no los descongeles. La maicena es clave para espesar el jugo que sueltan los arándanos.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera: Sustituye el azúcar por 60-70 g de azúcar de coco o eritritol. Reduce la mantequilla por 50 g de mantequilla + 20 g de yogur natural**
- **Alternativa Low-Carb: Sustituye la harina por harina integral o de avena. Sustituye el azúcar por 70 g de miel o sirope de arce. Añade 20 g extra de avena en el topping**



[← Volver al Índice](#)

15. Galletas Fritas Rebozadas

 12-20 min

 190 °C

Porciones: 4-6

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes:

- 18–24 galletas tipo Oreo, Príncipe, María o similares
- 100 g de harina de trigo
- 80–100 ml de leche (o agua con gas para más ligereza)
- 1 huevo L (63 g – 72 g)
- 2 cucharadas de azúcar
- Pizca de sal
- Aceite en spray
- Azúcar glas o canela + azúcar para rebozar



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 190 °C.
2. En un bol bate el huevo con el azúcar y la sal.
3. Añade la leche y mezcla.
4. Incorpora la harina poco a poco hasta obtener una masa tipo tempura espesa pero fluida.
5. Sumerge cada galleta en la masa, cubriendo bien por ambos lados (puedes usar dos tenedores para escurrir el exceso).
6. Coloca las galletas rebozadas en el molde de papel sin que se toquen mucho.
7. Rocía ligeramente con aceite en spray.
8. Cocina a 190 °C durante 5–8 minutos (voltea a mitad si es posible). Deben quedar doradas y crujientes por fuera.

9. Saca inmediatamente y reboza en azúcar glas o mezcla de canela y azúcar mientras aún están calientes.

10. Sirve caliente (el interior queda cremoso y derretido).

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	220-300	4-6 g	8-12 g

Tip: Usa agua con gas en lugar de leche si quieres un rebozado más ligero y crujiente. Reboza en azúcar glas justo al salir, cuando aún están calientes.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Sustituye las galletas por galletas tipo María o integrales. Reduce el azúcar a 1 cucharada. Para el rebozado usa solo azúcar glas ligera o cacao en polvo sin azúcar.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye las galletas por galletas keto de harina de almendra. Sustituye la harina por harina de almendra + 1 cucharada psyllium. Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit.



[← Volver al Índice](#)

16. Bocados de Donut

 20-25 min

 180 °C

Porciones: 4-6

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes:

- 200 g de harina de trigo
- 50 g de azúcar
- 1 cucharadita de levadura química
- 100 ml de leche tibia
- 30 g de mantequilla derretida
- 1 huevo L (63 g – 72 g)
- 1 cucharadita de vainilla
- Pizca de sal
- Azúcar + canela para rebozar



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. En un bol mezcla harina, azúcar, levadura y sal.
3. En otro bol bate huevo, leche tibia, mantequilla derretida y vainilla.
4. Une ambas mezclas y remueve hasta formar una masa suave (puedes amasar 1-2 min).
5. Forma bolitas de 2-3 cm de diámetro (≈ 20-25 bolitas).
6. Coloca las bolitas en el molde de papel sin amontonar demasiado.
7. Cocina a 180 °C durante 8-12 minutos hasta que estén doradas e hinchadas.
8. Saca caliente, rocía o pincela con mantequilla derretida (opcional) y reboza en azúcar con canela.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	200-250	4-6 g	7-9 g

Tip: La leche debe estar tibia, no caliente. Haz bolitas del mismo tamaño (2-3 cm) para que se cocinen de forma uniforme. Deja espacio entre ellas porque crecen al cocinarse.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 30-35 g. La mantequilla a 20 g. Sustituye el 30-40% de harina por integral.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina por harina de almendra + 1 cucharada psyllium. Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Añade ½ cucharadita de polvo de hornear extra.



[← Volver al Índice](#)

17. Scones de Arándanos

🕒 25-30 min

🌡️ 180 °C

Porciones: 6-8

🟡 Molde papel

★ Fácil

Ingredientes:

- 200 g de harina de trigo
- 50 g de azúcar
- 1 cucharadita de levadura química
- ¼ cucharadita de bicarbonato sódico
- Pizca de sal
- 80 g de mantequilla fría en cubos
- 100-120 ml de leche
- 80-100 g de arándanos frescos o congelados
- Opcional: ralladura de limón



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. En un bol mezcla harina, azúcar, levadura, bicarbonato y sal.

- 3. Añade la mantequilla fría y frota con los dedos hasta obtener migas gruesas.**
- 4. Incorpora los arándanos (y ralladura si usas) y mezcla suavemente.**
- 5. Añade la leche poco a poco y mezcla hasta formar una masa algo pegajosa (no amases en exceso).**
- 6. Presiona la masa en el molde de papel hasta formar una capa uniforme de \approx 2–2,5 cm de grosor.**
- 7. Con un cuchillo marca cuadrados o triángulos sin cortar del todo.**
- 8. Cocina a 180 °C durante 14–18 minutos hasta que estén dorados por encima.**
- 9. Deja enfriar 10 minutos en el molde y luego corta por las marcas.**

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	220-270	4-5 g	10-13 g

Tip: La mantequilla debe estar bien fría. Si usas arándanos congelados, añádelos directamente sin descongelar. Marca los cortes antes de hornear, ayuda a dividirlos fácilmente después.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 30–35 g. La mantequilla a 60 g. Sustituye el 40-50% de harina por integral.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina por harina de almendra (180g). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Añade 1 huevo extra para mejorar la textura.



[← Volver al Índice](#)

18. Pan de Maíz Crujiente

 30-35 min

 180 °C

Porciones: 6-8

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes:

- 150 g de harina de maíz (harina de maíz fina o precocida)
- 100 g de harina de trigo
- 80-100 g de azúcar (o menos si prefieres salado)
- 1 cucharadita de levadura química
- ½ cucharadita de bicarbonato
- Pizca de sal
- 200 ml de leche
- 1 huevo L (63 g – 72 g)
- 50 g de mantequilla derretida



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.

2. En un bol grande mezcla harina de maíz, harina de trigo, azúcar, levadura, bicarbonato y sal.
3. En otro bol bate huevo, leche y mantequilla derretida.
4. Vierte los líquidos sobre los secos y mezcla solo hasta integrar (puede quedar algo grumosa).
5. Vierte la masa en el molde de papel y alisa la superficie.
6. Cocina a 180 °C durante 18–24 minutos hasta que esté dorado por encima y un palillo salga limpio.
7. Deja enfriar 15 minutos antes de cortar en cuadrados.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	230-280	5-6 g	9-11 g

Tip: Si quieres textura más auténtica, usa harina de maíz gruesa o semolina de maíz. Para un sabor más intenso, añade una cucharada de miel o un poco de mantequilla extra encima al servir. Déjalo reposar 10–15 minutos antes de cortar para que la miga se asiente.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Reduce el azúcar a 50-60 g. La mantequilla a 35 g. Sustituye la harina de trigo por harina integral.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la harina de maíz por harina de almendra + 1 cucharada de psyllium. Sustituye la harina de trigo por harina de coco (40-50 g). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit.



[← Volver al Índice](#)

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	180-240	4-5 g	4-6 g

Tip: No pongas demasiado relleno (1 cucharadita es suficiente). Presiona bien los bordes con los dedos o con un tenedor para sellar completamente. Rocía ligeramente con aceite en spray para lograr un dorado uniforme.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Sustituye el relleno por compota de manzana sin azúcar o fruta triturada. Sustituye el rebozado por solo canela o una pequeña cantidad de azúcar glas.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye la masa wonton por láminas de masa keto (harina de almendra + huevo) o wraps bajos en carbohidratos. Sustituye el relleno por crema de frutos secos o compota sin azúcar. Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit.



[← Volver al Índice](#)

20. Rollos de Hojaldre con Manzana

 25-30 min

 180 °C

Porciones: 6-8

 Molde papel

 Fácil

Ingredientes:

- 1 lámina de hojaldre rectangular
- 2-3 manzanas (peladas y cortadas en láminas finas)
- 50 g de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de maicena (opcional)
- 1 huevo batido (para pincelar)
- Azúcar glas para decorar



Paso a paso detallado:

1. Precalienta la freidora a 180 °C.
2. Mezcla las láminas de manzana con azúcar, canela y maicena.
3. Extiende la lámina de hojaldre y corta en tiras de 6-8 cm de ancho.
4. Coloca una fila de láminas de manzana en un extremo de cada tira.
5. Enrolla desde el lado de la fruta hasta formar un rollito.
6. Coloca los rollos en el molde de papel (puedes ponerlos de pie o tumbados).
7. Pincela con huevo batido.
8. Cocina a 180 °C durante 10-14 minutos hasta que el hojaldre esté dorado y crujiente.
9. Deja enfriar 5-10 minutos y espolvorea con azúcar glas.

Por porción	Calorías	Proteínas	Grasa
Aprox.	220-260	3-4 g	11-14 g

Tip: Corta las láminas de manzana muy finas para que se cocinen bien en la freidora. No rellenes demasiado el hojaldre para evitar que se abra durante la cocción. Coloca los rollos con espacio entre ellos para que el hojaldre se expanda y quede crujiente.

Variaciones

- **Alternativa más Ligera:** Sustituye el hojaldre por hojaldre ligero o masa filo (2 capas). Sustituye el azúcar moreno por 30 g de azúcar o edulcorante apto para horno.
- **Alternativa Low-Carb:** Sustituye el hojaldre por masa keto (harina de almendra + mozzarella + huevo). Sustituye el azúcar por eritritol o monk fruit. Sustituye la maicena por goma xantana o psyllium (muy poca cantidad).



[← Volver al Índice](#)

Tips Generales para Air Fryer

Consejo	Detalle
Precalienta siempre	-5 min para cocción uniforme.
Limpieza moldes	Silicona: Jabón suave; Papel: Desechable.
Equivalencias	Horno 200 °C = Air 180 °C (-20% tiempo).

Tabla rápida de tiempos

Alimento	Temperatura
Patatas fritas	200° C
Nuggets de pollo	200° C
Alitas de pollo	190° C
Pechuga de pollo	190° C
Hamburguesa	190° C
Salchichas	180° C
Verduras variadas	180° C
Pescado (filete)	180° C
Empanadillas	190° C

Glosario

- **Batir**
Mezclar ingredientes enérgicamente utilizando un batidor o tenedor para integrar aire y conseguir una mezcla homogénea.
- **Bechamel**
Salsa cremosa elaborada con mantequilla, harina y leche. Se utiliza como base en muchas recetas, especialmente en platos gratinados o rellenos.
- **Cucharada (cda.)**
Medida de cocina equivalente aproximadamente a 15 ml.
- **Cucharadita (cdta.)**
Medida de cocina equivalente aproximadamente a 5 ml.
- **Eritritol**
Edulcorante natural utilizado como alternativa al azúcar. Tiene muy pocas calorías y se usa frecuentemente en recetas de repostería.
- **Gratinar**
Cocinar un alimento a alta temperatura para que su superficie se dore y forme una capa ligeramente crujiente.
- **Marinar**
Dejar reposar un alimento en una mezcla de ingredientes (aceite, especias, limón, etc.) durante un tiempo para que absorba sabor.
- **Masa homogénea**
Mezcla en la que todos los ingredientes están bien integrados y tienen una textura uniforme.

- **Mezclar hasta integrar**
Unir varios ingredientes hasta que formen una masa o mezcla uniforme, sin necesidad de batir en exceso.
- **Pizca**
Cantidad muy pequeña de un ingrediente, normalmente la que se puede coger entre dos dedos.
- **Precalentar**
Encender el aparato de cocina (en este caso la Air Fryer) antes de introducir los alimentos para que alcance la temperatura adecuada.
- **Rebozar**
Cubrir un alimento con harina, huevo, pan rallado u otro ingrediente antes de cocinarlo para crear una capa exterior crujiente.
- **Saltear**
Cocinar alimentos rápidamente con una pequeña cantidad de aceite a temperatura alta, removiéndolos constantemente.
- **Sofrito**
Preparación básica de cocina que consiste en cocinar lentamente ingredientes como cebolla, ajo o tomate en aceite para potenciar su sabor antes de añadir otros alimentos.
- **Tamizar**
Pasar ingredientes secos como harina o cacao por un colador o tamiz para eliminar grumos y conseguir una textura más fina.

¡Gracias por usar este recetario!

Esperamos que estas recetas te ayuden a sacar el máximo partido a tu Air Fryer.

La cocina con freidora de aire es rápida, sencilla y permite preparar platos deliciosos con menos aceite y menos complicaciones.

Te animamos a experimentar, adaptar las recetas a tu gusto y descubrir nuevas combinaciones.

¡Disfruta cocinando!

Somos innovadores en moldes para Air Fryer.

<https://frygarra.com>.

¡Únete a nuestra newsletter!