

100

# RECEITAS SAUDÁVEIS

## *Airfryer*

SEM USO DE ÓLEO!



Amostra Grátis



Acione a rotação se estiver no celular para melhor leitura

## Licença deste material

Esta é uma amostra grátis de um total de 100 receitas sem óleo para Airfryer. O envio para amigos(as) é permitido, contanto que o conteúdo não seja alterado. Aproveite!



**Chef Humberto**

Compartilhe com um amigo(a)



## Preste Atenção:

**Como baixar para o seu computador?**

Encontre esta barra acima e clique neste lugar:



**No celular o download é automático**

# ELES ADORARAM



"As receitas tem foto, tempo de preparo e a temperatura certa para cada alimento. Recomendo pra todo mundo que quer ter mais qualidade de vida com alimentos sem óleo!"

**Cíntia Mello - Mogi das Cruzes**



"Os médicos disseram que eu deveria mudar a alimentação com urgência, pois estava à beira de um infarto com colesterol nas alturas. Essas receitas me ajudaram a ter mais saúde"

**Fábio William - Mato Grosso**



"Sou arquiteta e não tinha muito tempo para ficar horas na internet pesquisando como cozinhar numa Airfryer. Uma amiga me indicou as receitas do Chef Humberto e pra mim foi útil"

**Carla Bittencourt - São Paulo**



# ÍNDICE

1. DOCES
2. VEGETAIS
3. PÃES
4. CARNES
5. VARIADOS
6. PETISCOS

Compartilhe com um amigo(a)



# DOCES

## BISCOITINHOS DE LEITE CONDENSADO

### Ingredientes:

- 1 gema
- ½ lata de leite condensado
- 100gr de manteiga ou margarina gelada
- 350 g de amido de milho.



### Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture bem, até obter uma massa que não grude nas mãos.

Modele como preferir: bolinhas, tirinhas, rodas. **Obs:** Se quiser, coloque pedacinhos de geleia, goiabada ou outro doce de sua preferência no meio das massas. Leve os biscoitinhos à cesta da airfryer, deixando espaços entre eles. Programe por 7 minutos a 180°.

**Obs:** Eles precisam ficar dourados. Retire e deixe descansar por alguns minutinhos.

## PUDIM DE LEITE

### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado (ou 1 lata do diet)
- 1 xícara de chá de leite
- 3 ovos
- Calda de caramelo pronta



### Modo de Preparo:

- 1 - Coloque a calda de caramelo pronta em uma fôrma com furo no meio.
- 2 - Coloque o leite condensado, as gemas e o leite no liquidificador e misture até ficar homogênea.
- 3 - Junte a massa com a calda na forma e leve para a cesta da airfryer.
- 4 - Programe por 20 minutos à 120°.

# VEGETAIS

## CREPIOCA DE VEGETAIS

### Ingredientes:

- 2 colheres de farinha para tapioca
- 2 ovos
- Queijo ralado á gosto
- Legumes e verduras picados e temperos á gosto



### Modo de Preparo:

- 1 - Com um garfo bata os ovos. Acrescente a farinha para tapioca e misture bem.
- 2 - Adicione o queijo ralado e legumes ou verduras picadas à gosto.
- 3 - Se preferir, ajuste o sal.
- 4 - Coloque os ingredientes em forminhas e leve à cesta airfryer.
- 5 - Programe por 20 minutos à 200°.



## ABOBRINHA RECHEADA

### Ingredientes:

- 1 abobrinha
- 10 tomatinhos cereja ou ½ tomate tradicional
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta à gosto
- Ervas à gosto



### Recheio:

½ à 1 xícara de qualquer recheio de sua preferência (frango, carne moída, vegetais, peito de peru, frios e etc.)

### Modo de Preparo:

- 1 - Reparta a abobrinha pela metade e retire a ponta do caule.
- 2 - Com a casca para baixo, leve ao micro-ondas por 5 minutos.
- 3 - Remova o centro da abobrinha, deixando apenas a casca e uma pequena borda da polpa.
- 4 - Pique a polpa bem e deixe escorrer o excesso de líquido.
- 5 - Adicione sal, pimenta, ervas e o recheio escolhido e misture bem.
- 6 - Salpique sal e pimenta nas cascas da abobrinha e coloque a mistura.
- 7 - Acrescente o queijo ralado por cima e leve à airfryer.
- 8 - Programe por 10 minutos à 200° para ficarem bem douradas.

# PÃES

## PÃO DE FORMA

### Ingredientes:

- 1 xícara de leite morno
- 1 ovo
- ½ tablete de fermento biológico fresco ou 1 colher de chá do biológico seco
- 2 colheres de sopa de azeite ou óleo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo



### Modo de Preparo:

- 1 - Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha, e bata para misturar.
- 2 - Despeje em um recipiente e acrescente toda a farinha. Misture bem.
- 3 - Pré-aqueça a sua airfryer por 3 minutos à 180° e desligue.
- 4 - Despeje a massa em uma fôrma e coloque-a na cesta da airfryer. Deixe-o desligado para que a massa cresça mais rapidamente. Deixe crescer o dobro do volume, não se preocupe com o tempo.
- 5 - Ligue o equipamento e programe por 15 minutos a 180°. Cubra o pão com papel alumínio e deixe por mais 15 minutos na mesma temperatura.

**Dica:** Retire o papel e aguarde o pão amornar.

## PÃO DE ALHO COM QUEIJO

### Ingredientes:

Pãezinhos

### Recheio:

4 colheres de sopa  
de alho triturado  
200g de margarina  
200g de queijo  
fresco ralado grosso  
ou triturado  
1 colher de sopa de  
azeite



### Modo de Preparo:

- 1 - Misture todos os ingredientes do recheio.
- 2 - Faça cortes nos pães e coloque dentro.
- 3 - Coloque na cesta da airfryer e programe por 5 minutos a 180°.

Aproveite!



# CARNES

## BIFE À MILANESA

### Ingredientes:

- 4 bifés ou filés sem gorduras ou nervos
- 1 colher de chá de alho amassado ou triturado
- Sal e pimenta-do-reino à gosto
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 e ½ xícara de farinha de rosca torrada
- 2 ovos



### Modo de Preparo:

- 1 - Pegue o bife e coloque em saquinhos plásticos e bata bastante com um batedor de carne dos dois lados.
- 2 - Tempere com sal, alho e a pimenta.
- 3 - Em um recipiente, quebre os ovos e bata ligeiramente.
- 4 - Passe os bifés na farinha de trigo, depois nos ovos e na farinha de rosca toscana.
- 5 - Coloque os pedaços na cesta da airfryer e programe por 15 minutos à 200°.

**Obs:** Deixe mais ou menos tempo de acordo com sua preferência para dourar. Repita a operação com todos os bifés

## LOMBO RECHEADO

### Ingredientes:

- 1 peça de lombo aberto em manta
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de alho triturado
- 1 colher de vinagre
- 1 pitada de colorau ou páprica
- Sal e pimenta-do-reino à gosto
- Alecrim (opcional)



### Recheio:

- ½ gomo de linguiça calabresa defumada
- 2 gomos de linguiça toscana fresca
- 1 xícara de farofa pronta

### Modo de Preparo:

- 1 - Tempere o lombo com azeite, alho, vinagre, sal, pimenta-do-reino e o alecrim.
- 2 - Triture ou pique bem a linguiça calabresa defumada. Retire a pele, acrescente a farofa pronta e misture bem.
- 3 - Coloque esta mistura sobre o lombo. Enrole-o e espete palitos de dente para segurar a ponta.
- 4 - Leve a cesta da airfryer e programe por 20 minutos à 200°.
- 5 - Vire e programe o mesmo tempo e a mesma temperatura.

# VARIADOS

## EMPADÃO

### Ingredientes:

1 e ½ xícara de farinha de trigo  
1/3 de xícara de manteiga ou margarina  
1 ovo (clara e gema separados)  
3 colheres de sopa de parmesão ralado  
½ colher de chá de sal  
½ colher de chá de fermento químico  
1 fio de azeite

### Recheio:

200gr de frango cozido, desfiado e refogado  
2 colheres de sopa de molho ou extrato de tomates  
½ xícara de requeijão cremoso  
1/3 de lata de ervilhas ou milho  
6 azeitonas picadas  
Cheiro-verde à gosto

### Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque a farinha, a manteiga ou margarina, clara do ovo, parmesão, sal e fermento e misture até obter uma massa lisa e homogênea. Coloque no recipiente que irá levar a airfryer, deixando em uma espessura de 1 cm. Acrescente o recheio já misturado e cubra com uma camada de massa. Aperte as laterais para fechar o empadão. Misture a gema com um fio de azeite e pincele sobre o conteúdo do recipiente. Leve a cesta da airfryer e programe por 25 minutos à 200°. Deixe até ficar bem douradinho.

**Obs:** Espere esfriar para cortar, pois poderá despedaçar.



## QUICHE FÁCIL

### Ingredientes da massa:

- 1 xícara de farinha de trigo
- ¼ de xícara de manteiga
- ½ colher de café de sal
- 1 colher de café de fermento químico para bolos
- 1 colher de sopa de água

### Recheio:

- 2 ovos
- 1/3 de xícara de leite
- 2 colheres de sopa de requeijão cremoso ou creme de leite
- 2 colheres de sopa de parmesão ralado
- Salsa e cebolinha à gosto
- Pimenta-do-reino, noz-moscada e ervas à gosto
- Sal à gosto
- ½ xícara do recheio de sua preferência (carne, frango, frios, legumes, vegetais, queijos...)

### Modo de Preparo:

- 1 - Misture todos os ingredientes da massa até ficar homogênea, porém ainda quebradiça.
- 2 - Coloque em dois plásticos e abra com o auxílio de um rolo.
- 3 - Coloque no fundo e nas laterais de um recipiente que possa ser utilizado na airfryer.
- 4 - Misture todos os ingredientes do recheio e despeje sobre a massa.
- 5 - Leve à cesta da airfryer e programe por 18 minutos à 200°. Retire, aguarde por 5 minutos e sirva.



# PETISCOS

## BOLINHO DE CHUVA

### Ingredientes:

1 xícara de leite com um ovo dentro  
½ xícara de açúcar 1 pitada de sal  
2 colheres de sopa de margarina derretida  
2 e ½ xícaras de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento químico para bolo



### Cobertura:

1 xícara de açúcar  
1 colher de sopa de canela em pó

### Modo de Preparo:

- 1 - Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- 2 - Com o auxílio de duas colherinhas, pegue um pouco de massa e modele formando bolinhas.
- 3 - Coloque na cesta da airfryer e programe por 6 minutos à 200°. Deixe um espaço entre as bolinhas para não grudarem. Os bolinhos vão ficar douradinhos por cima.
- 4 - Misture os ingredientes da cobertura e passe os bolinhos.

**Dica:** Para ter bolinhos recheados, pode colocar pedacinhos de goiabada, doce-de-leite, chocolate, entre outros, em cada um antes de colocar na airfryer.



## **BOLINHO DE ARROZ**

### **Ingredientes:**

Arroz cozido

Requeijão



### **Modo de Preparo:**

- 1 - Misture bem o arroz cozido com o requeijão. Faça bolinhas com as mãos com os ingredientes misturados.
- 2 - Coloque os bolinhos na cesta e deixe até dourar (olhe regularmente).
- 3 - Os bolinhos vão ficar fofinhos e saborosos.

**Dica:** Misture outros ingredientes com o arroz e o requeijão como frango, carne ou pedaços de legumes.

**Para receber as 100 receitas**

***Clique aqui***

Um oferecimento:  
Receitas Airfryer - Perfectu EAD

Imagens: Freepik