

# Recetario con **HUEVOS** en Freidora de Aire



## TELSTAR



Te traemos **8 recetas** con huevos para cocinar fácil en Freidora de Aire.

Son igual de deliciosas y mucho mejor para tu salud, ya que no utilizás tanto aceite.

**¡Son ideales para compartir con tu familia!**

¡Buen provecho!





# Perfectas pechugas de pollo empanizadas

 ALMUERZO O CENA

 NIVEL: MEDIO |  PORCIONES: 4

## Ingredientes

- 2 huevos.
- 4 pechugas de pollo.
- 150g de empanizador.
- 100g de harina de trigo.
- 30g de queso parmesano.
- 2 cucharadas de ralladura de limón.
- 2 cucharaditas de orégano seco o pimienta al gusto.
- Aceite de oliva.

## Valoración nutricional

 Energía: 270kcal

 Carbohidratos: 8gr

 Proteínas: 32gr

 Grasas: 11gr

 Sodio: 210mg

 Azúcares: 0gr

 Fibra: 0gr

## Intercambio nutricional

½ harina, 4 ½ proteínas,  
2 grasas

## Preparación

1. Prepará en 3 platos hondos separados los huevos batidos, la harina de trigo y el empanizador con el queso parmesano rallado, el orégano, la pimienta, la ralladura de limón, sal y pimienta.
2. Cuando estén listos los componentes del rebozado, pasá la pechuga, en este orden: harina, huevos batido y empanizador.
3. Colocala sobre la bandeja de la freidora de aire. Es probable que solo entren 2 pechugas por tanda (pues no pueden colocarse unos sobre otros).
4. Cocinala por un lado a 190° C durante 10 minutos, da la vuelta a la pechuga y cocinala 8 minutos.
5. Pasado este tiempo la pechuga estará perfectamente dorada y crujiente por fuera y jugosa por dentro.
6. Podés comerlas con tus guarniciones favoritas o hacerlas tipo burrito con lechuga, tomate y una tortilla de harina.



# Palitos de Mozzarella Picantitos

 ALMUERZO O CENA

 NIVEL: FÁCIL |  PORCIONES: 5

## Ingredientes

- 2 huevos.
- 1 paquete de queso en tiras de mozzarella.
- $\frac{1}{4}$  taza de harina.
- $\frac{1}{4}$  taza de pan rallado.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de cebolla en polvo.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de chile en polvo.
- Salsa de preferencia, para acompañar.

## Valoración nutricional


 Energía: 105 kcal

 Carbohidratos: 3gr

 Proteínas: 15gr

 Grasas: 3gr

 Sodio: 135mg

 Azúcares: 0gr

 Fibra: 0gr

## Intercambio nutricional

2 proteínas,  $\frac{1}{2}$  grasa

## Preparación

1. Colocá los palitos de queso partidos por la mitad, dentro de una bolsa con cierre hermético y colocalos en el congelador por al menos 30 minutos.
2. Prepará en 2 platos separados los huevos batidos y en otro el pan rallado junto con la cebolla en polvo, el ajo en polvo, la sal, el chile en polvo en otro tazón poco profundo y batí hasta que se combinen.
3. Colocá los palitos congelados y la harina en otra bolsita con cierre hermético (la del congelador tendrá trozos de hielo) y agítala hasta que el queso esté completamente cubierto de harina.
4. Sumergí una barra de queso en los huevos hasta que esté completamente cubierto y luego en la mezcla de pan y chile, hasta que esté completamente cubierto.
5. Colocá los palitos en un platito o bandeja, y de nuevo al congelador hasta que todos los palitos se hayan vuelto a congelar.
6. Precalentá la freidora a 180° C y engrasá la canasta con aceite en aerosol o colocá más papel pergamino.
7. Cociná por 5 minutos y repetí con tantos palitos de mozzarella como querás.
8. Serví junto a tu salsa favorita.



# Bocaditos crujientes de Berenjena

 ALMUERZO O CENA

 NIVEL: FÁCIL |  PORCIONES: 4


## Ingredientes

- 2 huevos.
- 2 berenjenas.
- ½ taza de hojuelas de maíz tostado sin azúcar.
- 2 rebanadas de jamón.
- 2 rebanadas de queso blanco.
- Sal y pimienta al gusto.

## Valoración nutricional


 Energía: 85kcal

 Carbohidratos: 9gr

 Proteínas: 7gr

 Grasas: 2gr

 Sodio: 75mg

 Azúcares: 0gr

 Fibra: 0gr

## Intercambio nutricional

1 vegetal, ¼ harina, 1 proteína

## Preparación

1. Cortá las berenjenas en finas rodajas (necesitamos un número par).
2. Dejá las berenjenas con sal y agua. Posterior colocalas en un recipiente apto para el microondas, los espolvoreás con sal y llevá al microondas, máxima potencia, durante dos minutos.
3. Mientras tanto machacamos un par de hojuelas de maíz y los colocamos en un plato amplio.
4. Cuando la berenjena se haya enfriado, la llevamos al plato con los huevos batidos y luego con las hojuelas de maíz trituradas, por ambas caras.
5. Cubrimos el cesto de la freidora con papel pergamino y llevamos las rodajas. Sobre ellos colocamos un trozo de jamón y otra de queso. Colocamos cada uno con otra rodaja de berenjena, a modo de tapita.
6. Llevamos a la freidora de aire a 195° C durante seis minutos.
7. Cuando estén ligeramente dorados y crujientes los retiramos y servimos inmediatamente.



# Soufflé de chocolate

 POSTRE

 NIVEL: MEDIO |  PORCIONES: 4


## Ingredientes

- 2 yemas de huevo.
- 2 claras de huevo.
- 100 g de chocolate.
- $\frac{1}{4}$  de taza de mantequilla.
- 3 cucharadas de azúcar o miel.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de extracto de vainilla.
- 2 cucharadas de harina de trigo o maicena.
- 4 moldes refractarios individuales.
- Para decorar: arándanos, banano o tu fruta favorita.

## Valoración nutricional

 Energía: 230kcal

 Carbohidratos: 18gr

 Proteínas: 4gr

 Grasas: 16gr

 Sodio: 80mg

 Azúcares: 14gr

 Fibra: 0gr

## Intercambio nutricional

3 grasas,  $\frac{1}{2}$  proteína,  
3 azúcares,  $\frac{1}{4}$  harina.

## Preparación

1. Esparcí mantequilla sobre la superficie de los moldes y espolvoréales harina hasta cubrir ligeramente.
2. En una olla, derretí el chocolate en baño maría y añádele la mantequilla, poco a poco.
3. En un tazón aparte, batí las yemas. Añadí el azúcar y el extracto de vainilla, mezclá uniformemente. Luego añadí la mezcla de chocolate y revolvé bien.
4. Agregá la harina o la maicena, revolviendo bien para lograr una mezcla sin grumos.
5. Precalentá la freidora de aire a 160° C.
6. En otro tazón, batí las claras a punto de nieve.
7. Incorporá las claras batidas a la mezcla lentamente y por partes, hasta incorporar bien.
8. Vertí la mezcla en los moldes, dejando al menos 2 centímetros.
9. Cocina a 180° C por 10 minutos.
10. ¡A disfrutar!



# Canelones de espinaca y huevo

 ALMUERZO O CENA

 NIVEL: MEDIO |  PORCIONES: 5

## Ingredientes

- 3 huevos.
- 1 taza de espinacas picadas.
- ¼ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 taza de pasta de tomate.
- 10 canelones.
- Queso rallado.
- 1 cucharadita de albahaca.
- 1 cucharadita de orégano.
- Sal y pimienta al gusto.

## Valoración nutricional


 Energía: 150kcal

 Carbohidratos: 19gr

 Proteínas: 7gr

 Grasas: 5gr

 Sodio: 95mg

 Azúcares: 0gr

 Fibra: 0gr

## Intercambio nutricional

1 harina, 1 vegetal,  
1 proteína, 1 grasa

## Preparación

1. Poné a cocinar 2 huevos duros (ver página 10, huevos duros en freidora de aire). Al enfriar, cortamos los huevos duros en pequeños trocitos.
2. Cociná bien en una sartén el ajo y la cebolla.
3. Pasados 2 minutos, agregá la pasta de tomate, un poco de agua, sal y pimienta.  
Después agregá la albahaca y el resto de hierbas.
4. Exprimí las espinacas colocalo en un bowl junto con el resto de ingredientes.
5. Rellená los canelones.
6. Precaientá la freidora a 180° C.
7. Colocá papel pergamino y colocá un poco de salsa en la base, los canelones encima, un poco más de salsa y el queso y cocina por 10 minutos.
8. ¡A comer!



# Cheesecake de Fresa

 POSTRE

 NIVEL: MEDIO |  PORCIONES: 8



## Ingredientes



- 5 huevos grandes a temperatura ambiente.
- 12 paquetitos de galleta tipo María.
- 1 barra de mantequilla sin sal.
- 800 gramos de queso crema.
- 3/4 taza de azúcar granulada blanca.
- 2 cucharadas de harina.
- 1/3 taza de crema dulce.
- 1/4 cucharadita de ralladura de limón.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla pura.
- 2 tazas de fresas en rebanadas.
- 1 taza de azúcar.


## Valoración nutricional

 Energía: 365 kcal

 Carbohidratos: 44gr

 Proteínas: 5gr  Grasas: 19gr

 Sodio: 255gr  Fibra: 0gr

 Azúcares: 25gr

## Intercambio nutricional

1 carbohidrato, 5 azúcares, 4 grasas, 1/2 proteína

## Preparación

1. Engrasar con aerosol o mantequilla papel pergamino, para la freidora.
2. Para la costra de base: en el procesador combinar las galletas y la mantequilla derretida. Presionar las migas uniformemente sobre el fondo y las paredes del molde desmontable. Cubrir y refrigerar mientras se prepara el relleno.
3. Para el relleno: En el tazón de la batidora, trabajar suavemente el queso crema, el azúcar y la harina. Batir a velocidad media hasta que esté suave (alrededor de 2 minutos), raspando el tazón de vez en cuando, según sea necesario. Añadir los huevos, uno a la vez, batiendo cuidadosamente cerca de 30 segundos después de cada adición. No incorporar aire en exceso. Raspar los lados del tazón. Añadir la crema, la ralladura de limón, la vainilla y batir hasta que se incorpore. Retirar la costra del refrigerador y verter el relleno.
4. Colocá en una bandeja para pastel y meté a la Freidora de aire a 150° C hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y el centro se mueva ligeramente. Esto nos llevará entre 25 y 35 minutos. (Aunque la tarta parezca poco cuajada, quedará bien tras enfriarse).
5. Dejá reposar la tarta a temperatura ambiente durante aproximadamente 1 hora. Luego metemos el molde en la nevera durante 6 u 8 horas.
6. Para la salsa de fresas, colocá las fresas y el azúcar en una olla a fuego medio hasta que se convierta en una salsa. Esta mezcla la servimos sobre el cheesecake cuando ya esté bien frío.





# Tamal de Elote

 POSTRE

 NIVEL: FÁCIL |  PORCIONES: 8

## Ingredientes

- 3 Huevos.
- 1 lata de leche evaporada.
- 3/4 barra de margarina.
- 2 cucharadas de leche en polvo.
- 1 1/2 cucharadas de maicena.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 lata de maíz dulce grande.
- 2 tazas de harina.
- 1 1/2 taza de azúcar.


## Preparación

1. Derretí la margarina en el microondas por 15 segundos.
2. Licuá el maíz dulce, los huevos, la leche, el azúcar, la maicena, la leche en polvo, la harina, el polvo de hornear y la margarina.
3. Engrasá un recipiente refractario rectangular mediano.
4. Agregá la mezcla al molde.
5. Precaentá la freidora de aire a 180° C por 3 minutos.
6. Agregá el recipiente con la mezcla, aproximadamente 20 minutos.
7. Verificá que esté cocido cuando los bordes se despeguen y el cuchillo salga limpio.
8. Cortá cuando el tamal esté completamente frío y ¡a disfrutar en familia!

## Valoración nutricional

 Energía: 230 kcal

 Carbohidratos: 37gr

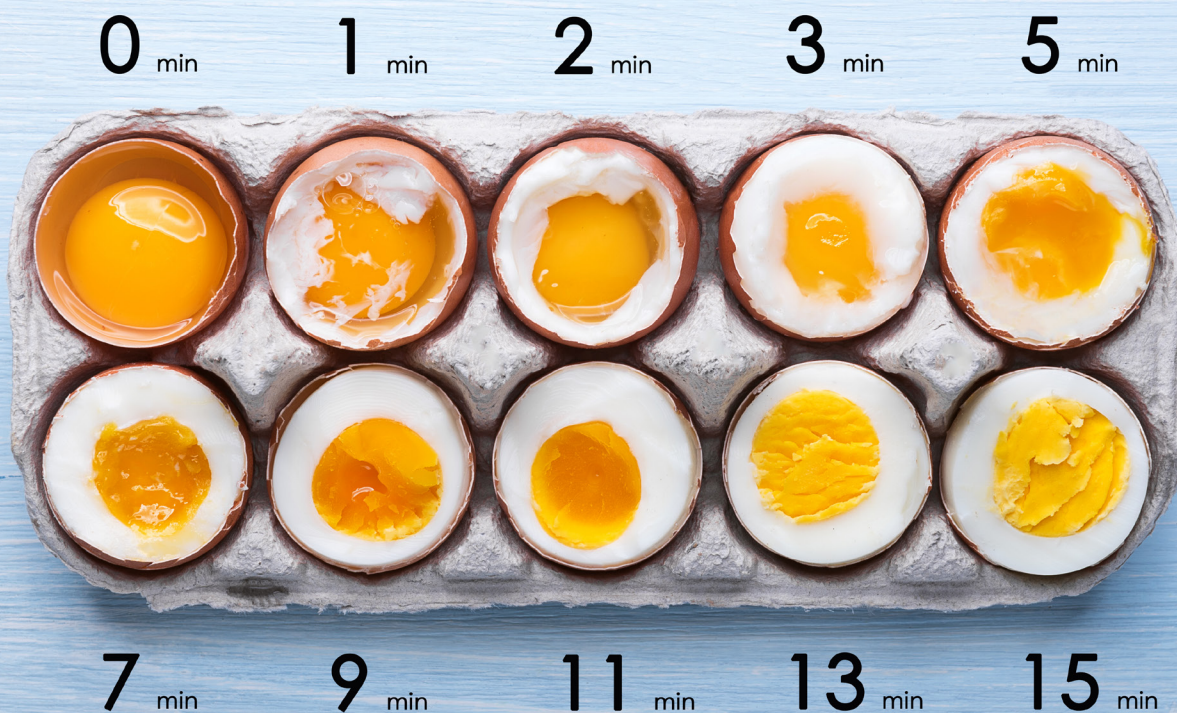
 Proteínas: 3gr  Grasas: 8gr

 Sodio: 210gr  Fibra: 0gr

 Azúcares: 15gr

## Intercambio nutricional

1.5 carbohidrato, 1/2 proteína,  
3 azúcares, 1.5 grasas



## ¿Sabías que podés hacer huevos duros en Freidora de Aire?

Podemos hacer tantos huevos como te quepan en la freidora, estos sin colocarse unos encima de otros.

Cocinalos a 170° C durante el mismo tiempo que lo harías en agua:

- 3 minutos para un huevo pasado por agua.
- 5 minutos para un huevo tibio.
- 7 y 11 minutos para un huevo duro más o menos cuajado.
- 15 minutos huevo duro.

**TIP ADICIONAL:** Tras cocinarlos, pasalos por agua fría para que no se sigan cocinando con el calor residual.

*Recetario con*  
**HUEVOS**  
*en Freidora de Aire*



**TELSTAR**

**¡BUEN  
PROVECHO!**

Buscanos en Redes Sociales



Hacelo con Huevos

[www.haceloconhuevos.com](http://www.haceloconhuevos.com)