

10 Receitas Rápidas para Airfryer

10 receitas práticas e deliciosas para preparar na sua airfryer. Desde lanches rápidos até opções mais elaboradas, todas com ingredientes simples e preparo fácil.



🧀 RECEITA 1 – PASTEL DE QUEIJO (AIRFRYER, MASSA PRONTA)

✅ Ideal para:

Lanche rápido, crianças, café reforçado

🕒 Tempo total:

10 min

🔥 Temperatura:

200°C

🔍 Rendimento:

4 pastéis



INGREDIENTES:

- 4 discos de massa pronta para pastel
- 4 fatias de queijo (muçarela, prato ou coalho)
- 1 ovo batido (para pincelar)
- Orégano ou pimenta-do-reino (opcional)

Recheie

Coloque o queijo no centro de cada disco.

Feche

Dobre ao meio e pressione as bordas com um garfo.

Pincele

Use ovo batido para deixar dourado.

Airfryer

Pré-aqueça a 200°C por 3 min. Coloque os pastéis na cesta (não sobreponha). Asse por 8–10 minutos, virando na metade.

💡 **Dica:** Quer mais crocância? Pulverize azeite ou use farinha de rosca fina nas bordas antes de assar.

RECEITA 2 – ENROLADINHO DE SALSICHA COM PÃO DE FORMA



Amasse o pão

Com um rolo (ou copo) até ficar fino.



Monte

Coloque queijo + salsicha + molho se quiser.



Enrole

Como um mini rocambole.



Empane

Passe no ovo e depois na panko.



Airfryer

Pré-aqueça a 200°C por 3 min. Coloque os rolinhos na cesta. Asse por 10 min, virando aos 5.

Ideal para:

Lanche rápido, marmitta de criança, manhã corrida



Tempo total:

12 min

Temperatura:

200°C



Rendimento:

4 unidades

INGREDIENTES:

- 4 fatias de pão de forma (sem casca)
- 4 salsichas cozidas
- 4 fatias de queijo
- 1 ovo batido (para empanar)
- Farinha panko ou rosca (para empanar)
- (Opcional: requeijão, ketchup ou mostarda no recheio)



Dica: Quer mais crocância? Pincele manteiga derretida antes de assar.

RECEITA 3 – PÃO DE BATATA COM RECHEIO CREMOSO

1

Misture os ingredientes da massa

Até formar uma massa macia e moldável.

2

Modele bolinhas

Abra na mão, coloque 1 colher do recheio e feche bem.

3

Coloque em forminhas

De silicone ou direto no cesto com papel manteiga.

4

Asse na Airfryer

Pré-aqueça a 180°C por 3 min. Asse por 12 a 15 minutos até dourar.

INGREDIENTES PARA A MASSA:

- 1 xícara de purê de batata (aprox. 2 batatas médias cozidas e amassadas)
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de farinha de trigo (60g)
- 1 colher (chá) de fermento químico
- Sal a gosto

RECHEIO (SUGESTÃO):

- 3 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 50g de queijo muçarela ralado
- Orégano ou cheiro-verde (opcional)

Ideal para:

Lanche reforçado, marmitta, pré-treino

Tempo total:

20 min

Temperatura:

180°C

Rendimento:

6 pãezinhos

 **Dica:** Você pode rechear com frango desfiado, carne moída ou até doce de leite para versão doce.

RECEITA 4 – ESFIHA ABERTA DE CARNE (AIRFRYER EXPRESS)

Misture os ingredientes da massa

Até formar uma massa firme e lisa.

Asse na Airfryer

Pré-aqueça a 200°C por 3 min. Asse por 10 minutos até a massa firmar e o recheio cozinhar.



Divida em 4 partes, abra em discos

E modele com as bordas levemente levantadas.

Recheie com a carne crua temperada

Distribua uniformemente sobre os discos.

MASSA RÁPIDA (SEM FERMENTAÇÃO):

- 1 xícara de farinha de trigo (120g)
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (sopa) de manteiga
- 1/3 xícara de água morna (ajuste até dar ponto)

RECHEIO:

- 150g de carne moída
- 1/2 tomate picado
- 1/4 cebola picada
- Sal, pimenta, limão e cheiro-verde a gosto

 Ideal para:

Lanche completo, marmita, lancheira

 Tempo total:

15 min

 Temperatura:

200°C

 Rendimento:

4 mini esfihas

 **Dica:** Esprema limão sobre as esfihas na hora de servir. Fica mais suculento e saboroso.

RECEITA 5 – BOLINHO DE MILHO COM QUEIJO (TIPO MUFFIN SALGADO)



Bata o milho com o leite

No liquidificador (ou mixer) até ficar rústico.



Misture os demais ingredientes

Até formar uma massa cremosa.



Distribua em forminhas

De silicone (ou ramequins untados).



Asse na Airfryer

Pré-aqueça a 180°C por 3 min. Asse por 10 a 12 minutos, até firmar e dourar.

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1/2 lata de milho escorrido (100g)
- 1/4 xícara de leite (60ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de farinha de trigo (60g)
- 1/2 colher (chá) de fermento químico
- 1/2 xícara de queijo muçarela ralado (50g)
- Sal e pimenta a gosto

 Ideal para:

Lanche de manhã, lancheira, lanche leve com café

 Tempo total:

15 min

 Temperatura:

180°C

 Rendimento:

6 unidades pequenas

 **Dica:** Adicione cheiro-verde ou pimentinha pra mais sabor. Pode ser congelado depois de pronto.

RECEITA 6 – MINI QUICHE DE FRANGO OU ALHO-PORÓ (SEM MASSA)

2

Ovos

Base cremosa da quiche

100g

Creme de leite

1/2 caixinha para textura

10-12

Minutos

Tempo de preparo na airfryer

4

Unidades

Rendimento da receita



Misture os ovos com o creme de leite

E tempere a gosto com sal, pimenta e noz-moscada.



Adicione o recheio e o queijo

Frango desfiado ou alho-poró refogado, conforme sua preferência.



Despeje em forminhas

De silicone ou ramequins para assar individualmente.



Asse na Airfryer

Pré-aqueça a 180°C por 3 min. Asse por 10 a 12 minutos até dourar e firmar.

 **Ideal para:** Lanche leve, brunch, pré-treino low carb

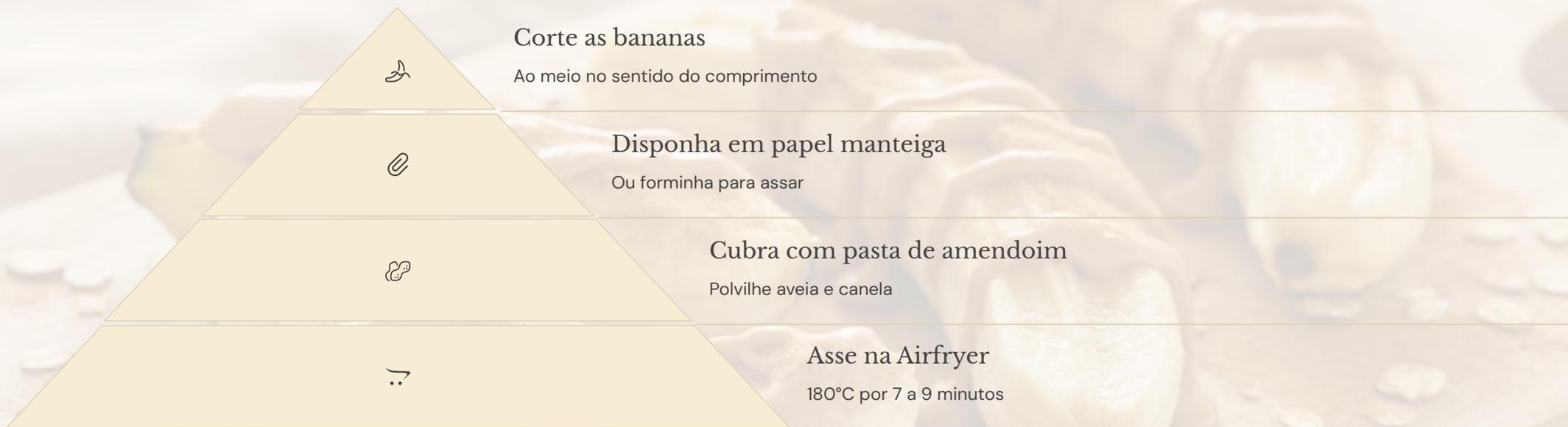
 **Tempo total:** 15 min

 **Temperatura:** 180°C

 **Rendimento:** 4 unidades

 **Dica:** Sirva com salada de folhas ou uma fatia de pão integral se quiser mais sustância.

RECEITA 7 – BANANA ASSADA COM AVEIA E PASTA DE AMENDOIM



INGREDIENTES:

- 2 bananas maduras (nanica ou prata)
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de canela
- (Opcional: mel, granola, castanhas picadas)

INFORMAÇÕES:

 **Ideal para:** Lanche saudável, pré-treino, doce natural

 **Tempo total:** 10 min

 **Temperatura:** 180°C

 **Rendimento:** 2 porções

 **Dica:** Sirva quente com uma colher de iogurte ou gelado por cima. Fica incrível.

🧄 RECEITA 8 – TORRADINHAS DE ALHO COM QUEIJO (PÃO AMANHECIDO TURBO)



✔ Ideal para:

Lanche rápido, aproveitamento, petisco

🕒 Tempo total:

10 min

🔥 Temperatura:

200°C

🔍 Rendimento:

6 a 8 torradinhas

1 Misture a manteiga com o alho

Crie uma pasta aromática para espalhar.

2 Corte o pão em fatias finas

E passe a pasta de alho em cada uma.

3 Cubra com queijo e orégano

Distribua uniformemente sobre as fatias.

4 Asse na Airfryer

Pré-aqueça a 200°C por 3 min. Asse por 5 a 7 minutos, até crocar.

INGREDIENTES:

- 2 pães franceses ou 4 fatias de pão de forma
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 dente de alho amassado
- Queijo ralado (muçarela, parmesão ou coalho)
- Orégano ou ervas secas

💡 **Dica:** Pode variar com páprica, chimichurri ou requeijão no lugar da manteiga.

🍷 RECEITA 9 – MINI TORTA DE LIQUIDIFICADOR (VERSÁTIL E RÁPIDA)

MASSA:

- 1 ovo
- 1/4 xícara de leite (60ml)
- 1/4 xícara de óleo (60ml)
- 1/2 xícara de farinha de trigo (60g)
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

RECHEIO (OPCIONAL E VARIADO):

- Frango desfiado, queijo, milho, atum, legumes picados

INFORMAÇÕES:

✔ **Ideal para:** Lanche, marmita, aproveitamento de sobras

🕒 **Tempo total:** 20 min

🔥 **Temperatura:** 180°C

🔍 **Rendimento:** 4 unidades (ou 1 mini forma grande)

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador

Até obter uma mistura homogênea.



Despeje em forminhas

De silicone ou uma pequena forma untada.

Adicione o recheio por cima

Ele afunda um pouco, fica no meio.



4

Asse na Airfryer

Pré-aqueça a 180°C por 3 min. Asse por 12 a 15 minutos, até crescer e dourar.

💡 **Dica:** Pode fazer em grande quantidade e congelar. Depois, é só reaquecer na Airfryer por 5 min.

🌮 RECEITA 10 – TAPIOCA DE FORNO (FORMATO SNACK)

👉 Misture todos os ingredientes

Até formar uma massa mole.

🔍 Faça mini discos

Com uma colher, sobre papel manteiga (no formato de biscoito ou panquequinha).

🔊 Asse na Airfryer

Pré-aqueça a 200°C por 3 min. Asse por 8 a 10 minutos até dourar nas bordas.

INGREDIENTES:

- 1 xícara de goma de tapioca (hidratada)
- 1/2 xícara de queijo ralado (muçarela ou coalho)
- 1 ovo
- 1 pitada de sal

INFORMAÇÕES:

✔ **Ideal para:** Lanche leve, snack fit, opção sem glúten

🕒 **Tempo total:** 12 min

🔥 **Temperatura:** 200°C

🔍 **Rendimento:** 4 mini discos

💡 **Dica:** Sirva com pasta de atum, requeijão ou homus. Pode variar com chia ou ervas na massa.