

Receitas para Marmitas na Airfryer

Prepare refeições deliciosas, práticas e saudáveis que podem ser congeladas e reaquecidas perfeitamente na Airfryer. Ideal para quem busca praticidade sem abrir mão da alimentação caseira.

Monday

Tuesday

Wednesday

1. ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE

INGREDIENTES

Purê de Batata Doce:

- 1 batata-doce média (cozida e amassada)
- 1 colher (chá) de manteiga ou azeite
- Sal e noz-moscada a gosto

Recheio de Frango:

- 1 xícara de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de requeijão ou creme de ricota
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto



 Ideal para: marmitta + congelar

 Reaquece perfeitamente na Airfryer

 Rende: 2 porções



Monte

Em potes individuais, faça uma camada com o frango cremoso. Cubra com o purê. Alise com a colher.



Se for consumir agora

Leve à Airfryer por 10 a 12 min a 180°C, até aquecer bem e dourar levemente por cima.



Se for congelar

Deixe esfriar. Tampe com filme ou tampa. Para reaquecer: direto da geladeira → 15 min a 180°C. Do freezer → 20 min a 180°C (retire a tampa antes).

DICA: Já congele em marmittinhas. Assim, vai da geladeira direto pra Airfryer.

2. QUIBE DE FORNO COM ABÓBORA

Misture tudo

Junte todos os ingredientes em uma tigela. Misture até virar uma massa firme.

Asse na Airfryer

15 min a 200°C, direto na forma ou marmitta metálica.

INGREDIENTES: 1 xícara de trigo para quibe (hidratado em água por 30 min), 1 xícara de carne moída magra, 1/2 xícara de abóbora cozida e amassada, 1 colher (sopa) de cebola ralada, Sal, hortelã, pimenta síria a gosto

 Ideal para: porcionar + congelar pronto

 Rende: 4 pedaços

DICA: Sirva com limão espremido ou coalhada. Marmitta completa!

Modele

Espalhe em uma forma pequena. Alise a superfície. Corte em 4 pedaços com a faca (ainda crus).

Para congelar

Após esfriar, embale os pedaços. Para regenerar: 8 min a 180°C direto da geladeira / 12 min do freezer.





3. LASANHA DE ABOBRINHA COM CARNE

INGREDIENTES

- 1 abobrinha média fatiada no sentido do comprimento
- 1/2 xícara de carne moída refogada
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado ou requeijão

MODO DE PREPARO

Monte as camadas:

- Abobrinha
- Carne refogada
- Molho
- Queijo

Repita até finalizar. Use potinho de vidro, ramequim ou marmitta de alumínio.

ASSE NA AIRFRYER

12 a 15 min a 180°C, até derreter e borbulhar.

Se for congelar: Espere esfriar. Tampe e leve ao freezer. Para regenerar: direto da geladeira ou freezer → 15 min a 180°C.

 Ideal para: low carb + congelar em potinhos

 Rende: 2 porções

DICA: Quer mais proteína? Adicione clara de ovo ou requeijão proteico entre as camadas.

4. STROGONOFF DE FRANGO COM ARROZ CONGELADO

Faça o strogonoff

Refogue cebola + frango + temperos. Adicione o molho de tomate e o creme.
Cozinhe por 3 minutos.



Monte as marmitas

Divida o arroz em 2 potes. Cubra com o strogonoff. Deixe esfriar.



Congele

Tampe e leve ao freezer.



Para reaquecer

Do congelador: 15 a 18 min a 180°C (Airfryer).

Da geladeira: 10 a 12 min a 180°C.



INGREDIENTES:

Strogonoff: 300g de peito de frango em cubos, 1/2 cebola picada, 1 colher (chá) de azeite, 2 colheres (sopa) de molho de tomate, 2 colheres (sopa) de creme de leite ou iogurte natural, Sal, pimenta, páprica a gosto

Arroz (opcional): 1 xícara de arroz branco ou integral cozido

 Ideal para: congelar pronto em potinho

 Rende: 2 marmitas completas

DICA: Use potes de vidro ou alumínio. Nunca reaqueça com tampa plástica.



5. TORTA DE LEGUMES INDIVIDUAL

Misture tudo

Bata os ovos, leite, farinha, temperos. Junte os legumes crus e o fermento por último.

Distribua em potinhos

Use ramequins, formas de silicone ou potes marmitta pequenos.

Congele

Depois de esfriar, tampe e leve ao freezer.

Asse na Airfryer

12 a 14 min a 180°C, até dourar e firmar.

INGREDIENTES: 2 ovos, 3 colheres (sopa) de leite ou iogurte, 2 colheres (sopa) de farinha de aveia, 1/2 colher (chá) de fermento em pó, 1/2 xícara de legumes picados (cenoura, abobrinha, espinafre, etc.), Sal, pimenta, orégano a gosto

 Ideal para: marmitta leve ou lanche de tarde

 Rende: 2 porções

Para reaquecer: Direto do freezer → 12 min a 180°C. Da geladeira → 7 a 9 min a 180°C.

DICA: Recheie com frango desfiado ou atum pra adicionar proteína.



6. MACARRÃO DE PANELA NA MARMITA



Monte a marmita

Misture tudo em potinhos resistentes ao calor. Finalize com queijo por cima.



Congele

Depois de frio, tampe e leve ao freezer.



Para reaquecer

Do congelador: 15 min a 180°C (Airfryer com papel alumínio por cima nos primeiros 10 min).

Da geladeira: 8 a 10 min a 180°C.

INGREDIENTES: 2 xícaras de macarrão cozido, 1/2 xícara de molho (vermelho, branco ou bolonhesa), 1/4 xícara de frango, carne moída ou legumes, 2 colheres (sopa) de queijo ralado (opcional)

 Ideal para: reaproveitar sobras

 Rende: 2 potes

 Reaquece sem ressecar

DICA: Coloque 1 colher de água por cima antes de assar, evita ressecar.



7. FRANGO ORIENTAL COM BRÓCOLIS



Refogue o frango

Grelhe na frigideira com azeite e shoyu. Reserve.



Monte a marmiteira

Divida o frango + brócolis em potes. Finalize com gergelim.



Congele

Deixe esfriar, tampe e leve ao freezer.

INGREDIENTES: 300g de peito de frango em tiras, 1 xícara de brócolis cozido "al dente", 1 colher (sopa) de shoyu (ou coco aminos), 1 colher (chá) de óleo de gergelim ou azeite, Gergelim e cebolinha (opcional)

 Ideal para: congelar porção completa

 Rende: 2 marmiteiras

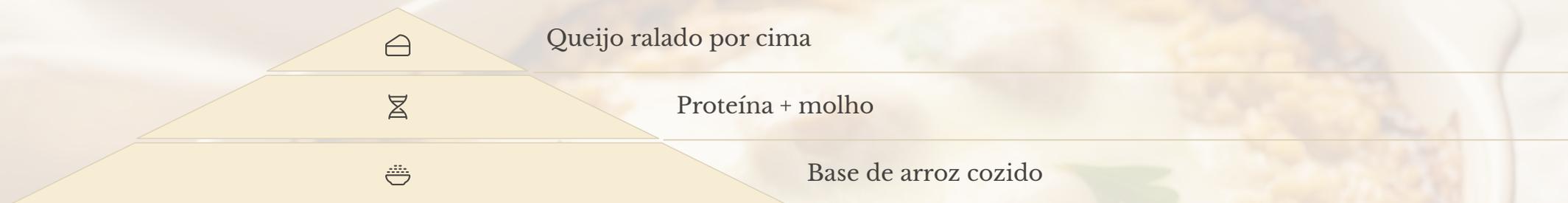
Reaqueça:

Do freezer: 15 min a 180°C

Da geladeira: 10 a 12 min a 180°C

DICA: Sirva com arroz integral ou mix de legumes.

8. ARROZ DE FORNO COM PROTEÍNA



INGREDIENTES: 1 xícara de arroz cozido, 1/2 xícara de frango desfiado, atum ou carne moída, 2 colheres (sopa) de molho de tomate ou requeijão, 2 colheres (sopa) de queijo ralado, Milho, ervilha, cenoura (opcional)

MODO DE PREPARO:

Misture tudo: Em uma tigela, misture o arroz, proteína, molho e legumes.

Monte nas marmitas: Coloque nos potinhos e finalize com queijo por cima.

Asse na hora: 10 a 12 min a 180°C, até aquecer e gratinar.

Ou congele: Depois de frio, tampe e leve ao freezer. Reaqueça:

Geladeira → 8 a 10 min a 180°C

Freezer → 15 min a 180°C

 Ideal para: reaproveitar arroz

 Rende: 2 potes

DICA: Coloque 1 colher de água por cima antes de reaquecer, evita ressecar.

🍴 9. ALMÔNDEGAS CONGELADAS + PURÊ E 🍔 10. HAMBÚRGUER CONGELADO CASEIRO



ALMÔNDEGAS + PURÊ

INGREDIENTES:

Almôndegas: 300g de carne moída (ou frango moído), 1 ovo, 2 colheres (sopa) de aveia ou farinha de arroz, Sal, alho, cebola, pimenta e cheiro-verde

Purê: 2 batatas cozidas e amassadas, 1 colher (sopa) de leite ou creme de leite, Sal e noz-moscada

📦 Ideal para: congelar separado ou já montado

🍴 Rende: 2 porções

DICA: Você pode congelar só as almôndegas assadas, soltas, e usar em vários pratos depois.



HAMBÚRGUER + MIX DE LEGUMES

INGREDIENTES:

Hambúrguer: 500g de carne moída ou frango moído, 1 colher (sopa) de cebola ralada, 1 colher (sopa) de aveia ou farinha de arroz, Sal, alho, pimenta, páprica a gosto

Legumes para o mix: 1 xícara de legumes picados (cenoura, abobrinha, couve-flor, brócolis, etc.), Fio de azeite, sal e ervas secas

📦 Ideal para: congelar cru ou assado

🍴 Rende: 4 marmitas práticas

DICA: Varie as carnes: frango, patinho, lentilha ou grão-de-bico amassado para versões vegetarianas.

Tipo	Tempo de Reaquecimento	Temperatura
Almôndegas (da geladeira)	10 min	180°C
Almôndegas (do freezer)	15 min	180°C
Hambúrguer cru congelado	15 a 18 min (virando na metade)	200°C
Hambúrguer já assado congelado	8 a 10 min	180°C
Legumes congelados	10 a 12 min (adicione 1 colher de água)	180°C