

🍳 OMELETE DE FORNO NA AIRFRYER (COM VEGETAIS)

🕒 **Tempo total:** 15 minutos 🍷 **Rendimento:** 2 porções 🔥 **Onde assar:** Ramequim ou forma pequena (vai dentro da Airfryer)

✅ INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1/4 de cenoura ralada
- 1/4 de abobrinha ralada
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- Sal, pimenta, orégano a gosto
- (Opcional: tomate picado, cebola, frango desfiado, espinafre)

👨‍🍳 COMO FAZER:

1. **Misture os ingredientes:** Em uma tigela, bata os ovos com um garfo. Adicione os legumes, queijo e temperos. Misture tudo.
2. **Coloque na forma:** Unte um ramequim ou forma pequena com azeite. Despeje a mistura de omelete dentro.
3. **Pré-aqueça a Airfryer:** Ligue a 180°C por 3 minutos.
4. **Asse:** Coloque a forma no cesto da Airfryer. Asse por **10 a 12 minutos a 180°C**, ou até o centro firmar.
5. **Sirva:** Retire com cuidado (vai estar quente). Sirva com salada ou uma fatia de pão integral.

💡 DICAS EXTRAS:

- Pode adicionar cubinhos de peito de frango, cogumelos ou ricota.
- Se quiser congelar, prepare e asse em porções individuais.





TIRINHAS DE FRANGO + ABOBRINHA GRELHADA



Para o frango:

- 2 filés de peito de frango cortados em tiras
- Suco de 1/2 limão
- Sal, pimenta, alho em pó, páprica a gosto
- Fio de azeite

Para a abobrinha:

- 1 abobrinha cortada em tiras ou rodela grossas
- Sal, orégano, fio de azeite

🕒 **Tempo total:** 20 minutos 🍷 **Rendimento:** 2 porções 🔥 **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer

Tempere o frango

Em uma tigela, misture as tiras de frango com o limão, sal, páprica e alho em pó. Regue com um fio de azeite e deixe marinar por 10 minutos.



DICAS EXTRAS:

- Pode substituir o frango por tiras de carne ou tofu.
- Fica ótimo com molho de iogurte e limão por cima.

Tempere a abobrinha

Misture com sal, orégano e um fio de azeite.

Asse tudo junto

Pré-aqueça a Airfryer a 200°C por 3 minutos. Coloque o frango e a abobrinha no cesto (não sobreponha). Asse por **12 a 15 minutos a 200°C**, mexendo na metade.



TOFU CROCANTE COM BRÓCOLIS



Prepare o tofu

Envolva os cubos de tofu em papel toalha e pressione levemente para tirar o excesso de água. Depois, tempere com o shoyu, azeite e os temperos.



Cozinhe o brócolis

Cozinhe rapidamente na água ou no micro-ondas por 2 minutos (deixe firme). Tempere com azeite e sal.



Asse

Pré-aqueça a Airfryer a 200°C por 3 minutos. Coloque o tofu e o brócolis no cesto (use papel manteiga perfurado se quiser evitar grudar). Asse por **12 a 15 minutos a 200°C**, virando na metade.

 **Tempo total:** 20 minutos  **Rendimento:** 2 porções  **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer (pode usar papel manteiga perfurado)



INGREDIENTES:

- 250g de tofu firme (em cubos grandes)
- 1 xícara de brócolis cozido "al dente"
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 1 colher (chá) de azeite
- Páprica, pimenta-do-reino, alho em pó a gosto
- (Opcional: gergelim ou cebolinha para finalizar)



DICAS EXTRAS:

- Quer mais crocância? Polvilhe levedura nutricional ou farinha de grão-de-bico antes de assar.
- Combina bem com molho de iogurte + limão ou tahine.

PANQUECA LOW CARB DE FRANGO (COM OVO E QUEIJO)

Massa

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de creme de leite ou requeijão
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto

Recheio

- 1/2 xícara de frango desfiado
- 1 colher (sopa) de requeijão
- Temperos a gosto (páprica, cheiro-verde, orégano)

 **Tempo total:** 15 minutos  **Rendimento:** 2 panquecas  **Onde assar:** Em forminhas, forma antiaderente ou diretamente sobre papel manteiga

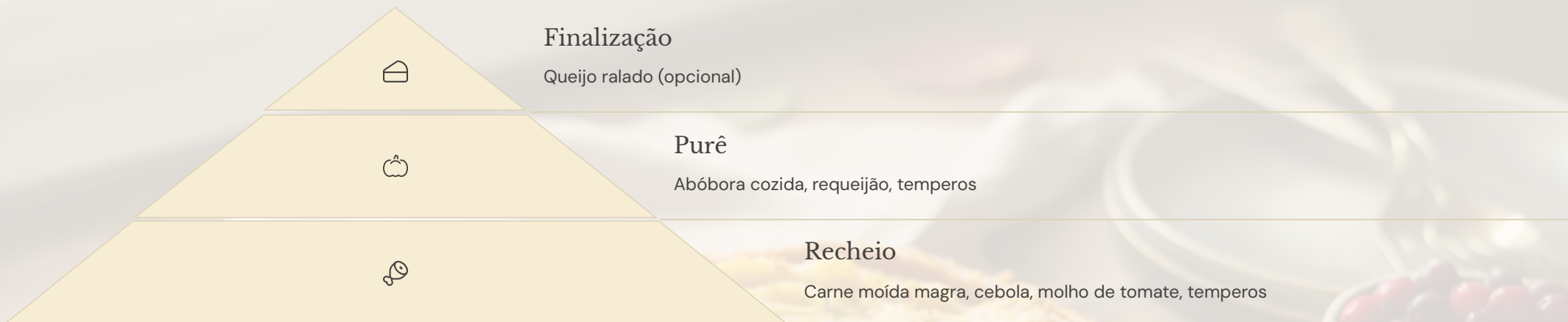
COMO FAZER:

1. **Misture a massa:** Em uma tigela, bata os ovos, o creme de leite e o queijo. Tempere com sal e pimenta.
2. **Asse a massa da panqueca:** Despeje em forminhas untadas ou direto sobre papel manteiga no cesto da Airfryer (formato circular). Asse por **6 a 8 minutos a 180°C**, até firmar.
3. **Recheie e enrole:** Misture o frango com o requeijão e os temperos. Recheie as panquecas já assadas, enrole e arrume numa forma pequena.
4. **Gratine (opcional):** Cubra com um pouco de queijo ralado e leve de volta à Airfryer por mais **5 minutos a 200°C** para dourar.
5. **Sirva:** Ideal com salada verde ou legumes refogados.

DICAS EXTRAS:

- Também funciona com atum, carne moída ou vegetais refogados no recheio.
- Pode ser montada e congelada já recheada, depois é só gratinar na hora.

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CARNE MAGRA



 **Tempo total:** 25 minutos  **Rendimento:** 2 porções  **Onde assar:** Em ramequins ou potinhos pequenos, direto na Airfryer

COMO FAZER:

1. **Prepare o purê:** Cozinhe a abóbora e amasse com um garfo. Misture o requeijão e os temperos. Reserve.
2. **Refogue a carne:** Em uma panela, refogue a cebola e adicione a carne. Quando estiver cozida, acrescente o molho de tomate e ajuste os temperos.
3. **Monte o escondidinho:** Em ramequins, faça camadas: carne, purê de abóbora, queijo ralado (se quiser)
4. **Pré-aqueça a Airfryer:** Ligue a 180°C por 3 minutos.
5. **Asse:** Coloque os ramequins no cesto da Airfryer. Asse por **10 a 12 minutos a 180°C**, até aquecer bem e dourar por cima.
6. **Sirva:** Acompanhe com uma salada verde simples.

DICAS EXTRAS:

- Também fica ótimo com frango desfiado no lugar da carne.
- Para versão vegana: use proteína de soja e creme de castanha ou tofu no purê.



QUICHE DE ALHO-PORÓ SEM MASSA

Bater os ovos
Misture com leite e temperos

Assar na Airfryer
Até dourar e firmar



Refogar o alho-poró
Até murchar levemente

Adicionar queijo
Misturar com os outros ingredientes

Tempo total: 20 minutos **Rendimento:** 2 porções **Onde assar:** Em ramequins ou forma pequena, dentro da Airfryer

✓ INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite ou creme de leite leve
- 1/2 talo de alho-poró fatiado fino
- 1/4 xícara de queijo ralado
- Sal, pimenta, noz-moscada (a gosto)
- Azeite (para refogar o alho-poró)



DICAS EXTRAS:

- Pode adicionar cubinhos de peito de frango, cenoura ralada ou espinafre refogado.
- Para versão sem lactose, use leite vegetal e queijo vegano.

BOLINHO DE ATUM COM AVEIA

1

Lata de atum

Escorrido e desfiado

2

Colheres de aveia

Em flocos finos

6

Unidades

Rendimento da receita

 **Tempo total:** 15 minutos  **Rendimento:** 6 unidades pequenas  **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer (pode usar papel manteiga perfurado)

INGREDIENTES:

- 1 lata de atum (escorrido)
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- Salsinha, sal, pimenta e páprica a gosto
- 1 colher (chá) de azeite

COMO FAZER:

1. **Misture os ingredientes:** Em uma tigela, junte o atum, ovo, aveia, cebola e os temperos. Misture bem até formar uma massa firme e moldável.
2. **Modele os bolinhos:** Faça pequenas bolinhas com as mãos ou modele como mini hambúrgueres.
3. **Pré-aqueça a Airfryer:** Ligue a 200°C por 3 minutos.
4. **Asse:** Coloque os bolinhos no cesto com papel manteiga perfurado (ou direto). Asse por **10 a 12 minutos a 200°C**, virando na metade para dourar dos dois lados.
5. **Sirva:** Sirva com salada, arroz integral ou molho de iogurte.

DICAS EXTRAS:

- Pode trocar o atum por sardinha ou frango desfiado.
- Ficam ótimos frios também, como opção de marmita fit.

SALMÃO COM CROSTA DE ERVAS + LEGUMES ASSADOS



Salmão com Crosta de Ervas

Filés de salmão temperados com limão, azeite e ervas frescas, assados até ficarem dourados e suculentos.



Legumes Assados

Mix de cenoura, abobrinha e pimentão temperados com azeite e ervas, assados até ficarem macios e caramelizados.

 **Tempo total:** 20 minutos  **Rendimento:** 2 porções  **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer (use papel manteiga perfurado para o peixe)

INGREDIENTES:

Para o salmão:

- 2 filés de salmão (com ou sem pele)
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de ervas secas (ou frescas picadas: salsa, tomilho, alecrim)
- Fio de azeite

Para os legumes:

- 1/2 cenoura em palitos
- 1/2 abobrinha em rodela
- 1/4 de pimentão em tiras
- Sal, azeite e ervas a gosto

DICAS EXTRAS:

- Para crosta mais firme, adicione 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas ou linhaça sobre o peixe antes de assar.
- O salmão também pode ser substituído por tilápia ou truta.



ABOBRINHA RECHEADA COM RICOTA



Prepare a abobrinha

Corte ao meio e retire o miolo



Faça o recheio

Misture ricota, requeijão e temperos



Recheie

Coloque a mistura dentro das metades



Asse

Na Airfryer até dourar

 **Tempo total:** 20 minutos  **Rendimento:** 2 porções  **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer ou em forma pequena

✓ INGREDIENTES:

- 1 abobrinha grande cortada ao meio (no comprimento)
- 1/2 xícara de ricota amassada
- 1 colher (sopa) de requeijão ou creme de ricota
- Sal, pimenta, orégano e azeite a gosto
- (Opcional: tomate picado, azeitona, cheiro-verde)



DICAS EXTRAS:

- Pode trocar a ricota por frango desfiado, tofu temperado ou atum.
- Para versão vegana, use creme de castanha + legumes.

🥔 CHIPS DE LEGUMES + OVO MEXIDO PROTEICO



■ Chips de Legumes ■ Ovos Mexidos

🕒 **Tempo total:** 15 minutos 🍴 **Rendimento:** 2 porções 🔥 **Onde assar:** Legumes direto no cesto / ovos feitos na frigideira ou ramequim

✅ INGREDIENTES:

Para os chips:

- 1/2 batata-doce
- 1/2 cenoura
- 1/2 abobrinha
- Azeite, sal, páprica (a gosto)

Para os ovos:

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de requeijão ou creme de leite
- Sal, pimenta e cheiro-verde

👩🍳 COMO FAZER:

1. **Fatie os legumes:** Corte em fatias bem finas (use fatiador ou faca afiada). Misture com um fio de azeite e temperos.
2. **Pré-aqueça a Airfryer:** Ligue a 200°C por 3 minutos.
3. **Asse os chips:** Coloque no cesto em uma camada (não sobreponha muito). Asse por **8 a 10 minutos**, virando na metade. Retire assim que ficarem dourados e crocantes.
4. **Prepare os ovos mexidos:** Em uma tigela, bata os ovos com o requeijão e temperos. Cozinhe rapidamente em frigideira antiaderente ou ramequim próprio na Airfryer (10 min a 160°C).
5. **Sirva:** Monte o prato com os chips crocantes + ovos cremosos. Leve, rápido e nutritivo.

💡 DICAS EXTRAS:

- Use os chips como "colher" para comer o ovo.
- Pode adicionar semente de girassol ou linhaça para textura extra.