

HAMBÚRGUER DE FRANGO COM AVEIA

 **Tempo total:** 20 minutos  **Rendimento:** 4 unidades  **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer (pode usar papel manteiga perfurado)

INGREDIENTES:

- 500g de peito de frango moído ou processado
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 dente de alho (opcional)
- Sal, páprica, pimenta e cheiro-verde a gosto

COMO FAZER:

1. **Misture os ingredientes:** Em uma tigela, coloque o frango moído, a aveia, o ovo e os temperos. Misture bem com as mãos até formar uma massa firme e homogênea.
2. **Modele os hambúrgueres:** Divida em 4 porções e molde com as mãos, deixando o centro um pouco mais fino.
3. **Pré-aqueça a Airfryer:** Ligue a 200°C por 3 minutos.
4. **Asse:** Coloque os hambúrgueres no cesto com espaço entre eles. Asse por **12 a 15 minutos a 200°C**, virando na metade para dourar dos dois lados.
5. **Sirva:** Sirva com salada, legumes grelhados, ou em pão integral como lanche saudável.

DICAS EXTRAS:

- Pode congelar os hambúrgueres crus e assar direto do freezer.
- Fica ótimo com mostarda dijon ou molho de iogurte + limão.



CHIPS DE BATATA DOCE COM PÁPRICA



✓ INGREDIENTES:

- 1 batata-doce média
- 1 colher (chá) de azeite
- Páprica doce ou defumada, sal e pimenta a gosto

 **Tempo total:** 12 minutos

 **Rendimento:** 2 porções

 **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer, em camadas finas

Os chips de batata-doce são uma alternativa saudável e saborosa aos salgadinhos industrializados. Com poucos ingredientes, você consegue um petisco crocante e nutritivo.



Fatie a batata-doce

Lave bem e corte em fatias finíssimas (com casca). Se quiser extra crocância, deixe de molho em água por 10 minutos. Depois, seque bem com papel-toalha.



Tempere

Misture as fatias com azeite, páprica e sal.



Pré-aqueça a Airfryer

Ligue a 200°C por 3 minutos.



Asse

Coloque as fatias no cesto em uma única camada. Asse por **8 a 10 minutos a 200°C**, virando ou mexendo na metade. Retire aos poucos conforme forem ficando crocantes.



DICAS EXTRAS:

- Pode fazer com mandioquinha, beterraba ou cenoura.
- Armazene em pote aberto para manter a crocância no mesmo dia.

BOLINHO PROTEICO DE ATUM

Ingredientes Principais

1 lata de atum (em água, escorrido), 1 ovo, 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos, 1 colher (sopa) de cebola ralada, 1 colher (chá) de mostarda (opcional), sal, pimenta, páprica e cheiro-verde a gosto

Tempo e Rendimento

 **Tempo total:** 15 minutos  **Rendimento:** 8 bolinhos  **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer (pode usar papel manteiga perfurado)

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes até formar uma massa firme. Modele pequenas bolinhas ou mini hambúrgueres. Pré-aqueça a Airfryer a 200°C por 3 minutos. Asse por 10 a 12 minutos, virando na metade do tempo.

COMO FAZER:

1. **Misture tudo:** Em uma tigela, junte todos os ingredientes. Misture bem até formar uma massa firme.
2. **Modele os bolinhos:** Com as mãos, forme pequenas bolinhas ou mini hambúrgueres.
3. **Pré-aqueça a Airfryer:** Ligue a 200°C por 3 minutos.
4. **Asse:** Coloque os bolinhos no cesto da Airfryer. Asse por **10 a 12 minutos a 200°C**, virando na metade do tempo.
5. **Sirva:** Ficam dourados por fora, macios por dentro. Sirva com salada ou molho de iogurte.

DICAS EXTRAS:

- Pode trocar o atum por sardinha, frango desfiado ou grão-de-bico amassado.
- Ótimo para marmitas ou lanche proteico da tarde.

AMOR PROTEIN BITES

PANQUECA DE BANANA COM OVO E CANELA

Prepare os Ingredientes

1 banana madura, 2 ovos, 1 colher (sopa) de aveia (opcional), 1 pitada de canela, 1 colher (chá) de óleo de coco (opcional)

 **Tempo total:** 10 minutos

Rendimento: 2 unidades médias 

Onde assar: Sobre papel manteiga ou em forma de silicone (na Airfryer)

COMO FAZER:

- Misture os ingredientes:** Amasse a banana em uma tigela. Acrescente os ovos, a canela e, se quiser, a aveia. Misture bem.
- Pré-aqueça a Airfryer:** Ligue a 180°C por 3 minutos.
- Asse:** Despeje a mistura em forma de silicone ou sobre papel manteiga no cesto. Asse por **8 a 10 minutos a 180°C**, até firmar e dourar.
- Sirva:** Pode comer com mel, pasta de amendoim ou puro, como lanche fit.

Misture os Ingredientes

Amasse a banana em uma tigela. Acrescente os ovos, a canela e, se quiser, a aveia. Misture bem até obter uma massa homogênea.

Pré-aqueça e Asse

Pré-aqueça a Airfryer a 180°C por 3 minutos. Despeje a mistura em forma de silicone ou sobre papel manteiga no cesto. Asse por 8 a 10 minutos a 180°C, até firmar e dourar.

Sirva e Aproveite

Pode comer com mel, pasta de amendoim ou puro, como lanche fit. Para versão com mais proteína, adicione 1 scoop de whey baunilha ou chocolate. Funciona como pré-treino ou sobremesa leve.

FRANGO GRELHADO COM LEGUMES COLORIDOS

Ingredientes para o Frango

- 2 filés de peito de frango
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher (chá) de azeite
- Sal, pimenta, páprica e alho em pó (a gosto)

Ingredientes para os Legumes

- 1/2 cenoura em rodela finas
- 1/2 abobrinha em meias-luas
- 1/4 de pimentão em tiras
- Sal, azeite e ervas secas

Informações

 **Tempo total:** 20 minutos

 **Rendimento:** 2 porções

 **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer

COMO FAZER:

1. **Tempere o frango:** Misture o frango com limão, azeite e temperos. Deixe marinando por 10 minutos.
2. **Tempere os legumes:** Misture com azeite, sal e ervas.
3. **Pré-aqueça a Airfryer:** Ligue a 200°C por 3 minutos.
4. **Asse:** Coloque o frango e os legumes no cesto (pode usar uma grade para separar, se quiser). Asse por **15 minutos a 200°C**, virando o frango na metade do tempo.
5. **Sirva:** Sirva com arroz integral, purê leve ou só salada.

DICAS EXTRAS:

- Pode usar coxa desossada ou peito em tiras para assar mais rápido.
- Para mais sabor, finalize com molho de mostarda com mel light.



TOFU COM CROSTA DE LINHAÇA + VEGETAIS

Prepare o Tofu

Seque o tofu com papel toalha e corte em cubos. Misture com shoyu, azeite e temperos. Passe os cubos na linhaça triturada para formar uma crostinha.

Asse

Coloque tudo no cesto, separando tofu e vegetais. Asse por 10 a 12 minutos a 200°C, mexendo na metade.

Tempere os Vegetais

Misture brócolis e couve-flor em floretes pequenos com sal, azeite e, se quiser, cúrcuma.

Pré-aqueça

Ligue a Airfryer a 200°C por 3 minutos para pré-aquecer adequadamente.



 **Tempo total:** 18 minutos  **Rendimento:** 2 porções  **Onde assar:** Direto no cesto ou sobre papel manteiga perfurado

INGREDIENTES:

- 250g de tofu firme (em cubos ou fatias grossas)
- 2 colheres (sopa) de linhaça triturada (ou gergelim)
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 1 colher (chá) de azeite
- Brócolis e couve-flor em floretes pequenos
- Sal, pimenta e cúrcuma (opcional)

DICAS EXTRAS:

- Pode trocar a linhaça por farinha de amêndoas para mais crocância.
- Finalize com limão espremido e cebolinha.

ALMÔNDEGAS FIT COM MOLHO DE TOMATE NATURAL



Prepare as Almôndegas

Misture 400g de carne moída magra (ou frango moído), 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos, 1 ovo, 1 colher (sopa) de cebola ralada, sal, pimenta, alho e cheiro-verde a gosto. Modele bolinhas do tamanho de uma colher de sopa.



Asse na Airfryer

Pré-aqueça a 200°C por 3 minutos. Coloque as almôndegas no cesto e asse por 10 a 12 minutos, virando na metade.



Prepare o Molho Natural

Refogue o alho no azeite, adicione 1/2 lata de tomate pelado ou 3 tomates maduros picados e os temperos (sal, azeite, orégano e manjericão). Cozinhe por 10 minutos até encorpar.

 **Tempo total:** 25 minutos  **Rendimento:** 10 unidades pequenas  **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer (molho à parte)

COMO FAZER:

1. **Misture e modele:** Misture todos os ingredientes das almôndegas. Modele bolinhas do tamanho de uma colher de sopa.
2. **Pré-aqueça a Airfryer:** Ligue a 200°C por 3 minutos.
3. **Asse:** Coloque as almôndegas no cesto e asse por **10 a 12 minutos**, virando na metade.
4. **Prepare o molho:** Refogue o alho no azeite, adicione o tomate e os temperos. Cozinhe por 10 minutos até encorpar.
5. **Monte e sirva:** Coloque as almôndegas no prato, cubra com o molho quente. Sirva com abobrinha refogada ou purê de batata doce.

DICAS EXTRAS:

- Para molho mais cremoso, bata no liquidificador após cozinhar.
- Fica ótimo com espaguete de abobrinha ou arroz de couve-flor.

🧁 MUFFIN SALGADO LOW CARB (OVO + LEGUMES)



Muffins Prontos

Perfeitos para um café da manhã rápido ou lanche da tarde, estes muffins combinam proteína e vegetais em uma opção prática e nutritiva.



Preparação

A mistura de ovos batidos com legumes coloridos cria uma refeição completa e saborosa que pode ser personalizada com seus vegetais favoritos.



Processo de Cozimento

A Airfryer proporciona um cozimento uniforme, deixando os muffins dourados por fora e macios por dentro, sem necessidade de adicionar gordura extra.

✓ INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1/2 xícara de legumes picados (cenoura ralada, espinafre, tomate, etc.)
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado (opcional)
- Sal, pimenta, orégano ou cúrcuma
- Fio de azeite (para untar)

👨‍🍳 COMO FAZER:

1. **Bata os ovos:** Em uma tigela, bata os ovos com os temperos. Misture os legumes picados e o queijo, se usar.
2. **Distribua nas forminhas:** Unte com azeite e preencha até 3/4 da altura.
3. **Pré-aqueça a Airfryer:** Ligue a 180°C por 3 minutos.
4. **Asse:** Coloque as forminhas no cesto. Asse por **10 a 12 minutos a 180°C**, até firmar e dourar por cima.
5. **Sirva:** Pode comer quente ou levar como lanche de bolso.

🕒 **Tempo total:** 15 minutos 🍷 **Rendimento:** 4 muffins 🔥 **Onde assar:** Forminhas de silicone ou ramequins

💡 DICAS EXTRAS:

- Para mais saciedade, adicione 1 colher de chia ou linhaça na mistura.
- Pode congelar e reaquecer direto na Airfryer.

BATATA RÚSTICA COM ERVAS E OVO POCHÊ

Prepare as Batatas

Lave bem e corte a batata em gomos. Misture com azeite, sal, páprica, alecrim ou ervas secas a gosto.

Prepare o Ovo Pochê

Opção 1 (fogão): Ferva água com vinagre, faça um redemoinho e cozinhe o ovo por 3 minutos. Opção 2 (Airfryer): Coloque um ovo em ramequim com água quente e asse por 6-7 minutos a 180°C.



Asse na Airfryer

Pré-aqueça a 200°C por 3 minutos. Coloque os gomos no cesto e asse por 15 a 18 minutos a 200°C, mexendo na metade.

Monte e Sirva

Sirva a batata com o ovo por cima e finalize com azeite e pimenta-do-reino. Adicione folhas verdes ou tomatinhos assados para completar.

✓ INGREDIENTES:

Batatas:

- 1 batata média cortada em gomos (com casca)
- 1 colher (chá) de azeite
- Sal, páprica, alecrim ou ervas secas a gosto

Ovo pochê (opção 1 – fogão):

- 1 ovo
- Água + vinagre branco

Ovo pochê (opção 2 – Airfryer):

- 1 ovo
- Ramequim + água

 **Tempo total:** 20 minutos  **Rendimento:** 1 porção reforçada  **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer

DICAS EXTRAS:

- Adicione folhas verdes ou tomatinhos assados para completar.
- Também funciona com ovo cozido, mexido ou tofu grelhado.

MINI PIZZA DE BERINJELA COM PROTEÍNA



INGREDIENTES:

- 1 berinjela média cortada em rodela grossas
- 1/2 xícara de frango desfiado, atum ou carne moída refogada
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate
- Queijo muçarela ralado (ou versão light/vegana)
- Orégano e azeite a gosto

COMO FAZER:

1. **Corte e tempere a berinjela:** Corte em 4 rodela grossas, salpique sal e deixe descansar 10 min. Seque com papel toalha e regue com azeite.
2. **Pré-aqueça a Airfryer:** Ligue a 200°C por 3 minutos.
3. **Asse a base:** Coloque as rodela no cesto e asse por **5 a 6 minutos a 200°C**, para pré-cozinhar.
4. **Monte as mini pizzas:** Coloque molho, a proteína escolhida e queijo por cima. Finalize com orégano.
5. **Asse novamente:** Volte para a Airfryer por mais **5 a 6 minutos**, até o queijo derreter e dourar.
6. **Sirva:** Sirva quente, com salada ou como lanche funcional.

 **Tempo total:** 15 minutos  **Rendimento:** 4 mini pizzas  **Onde assar:** Direto no cesto da Airfryer

DICAS EXTRAS:

- Pode usar abobrinha ou fatias de tomate como base.
- Para versão low carb total, use queijo e proteína sem molho.