



1. BOLINHO DE ARROZ COM QUEIJO



Rendimento: 10 unidades

🌀 Ideal para: lanche salgado, acompanhamento ou petisco



Onde assar

🔥 Direto na Airfryer sobre papel manteiga perfurado

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 ovo
- 1/2 xícara de queijo ralado (muçarela ou parmesão)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (ou aveia)
- Cheiro-verde, sal e pimenta a gosto
- (opcional: cubinhos de presunto ou legumes)

MODO DE PREPARO:

1

Passo 1: misture tudo

Amasse bem o arroz com os demais ingredientes até formar massa firme.

2

Passo 2: modele

Faça bolinhas com as mãos. Se quiser, recheie com cubinho de queijo.

3

Passo 3: asse

Leve à Airfryer a **200°C por 10 a 12 minutos**, virando na metade.

DICA EXTRA:

Sirva com molho de iogurte + limão, ou ketchup caseiro.



2. ESCONDIDINHO COM SOBRA DE CARNE OU FRANGO

INGREDIENTES:

- 1 xícara de carne moída ou frango desfiado já pronto
- 1/2 xícara de purê de batata (ou aipim, mandioquinha...)
- 2 colheres (sopa) de requeijão ou creme de leite
- Queijo para gratinar
- Temperos a gosto (páprica, pimenta, orégano)



 Rendimento: 2 porções

 Ideal para: jantar reaproveitado com cara de prato novo

 Onde assar: ramequins, marmitinhas ou potes de vidro

Passo 1: monte as camadas

Em potinhos: carne no fundo → purê misturado com requeijão por cima → finalize com queijo.

DICA EXTRA:

Adicione legumes picados no meio ou use purê de abóbora pra uma versão leve.

Passo 2: asse

Leve à Airfryer a **180°C por 10 minutos**, até borbulhar e dourar por cima.

3. TORTA DE PÃO AMANHECIDO COM RECHEIO CREMOSO

Rendimento e Uso

 Rendimento: 4 fatias generosas

 Ideal para: lanche reaproveitado com cara de torta nova

 Onde assar: forma pequena ou travessa na Airfryer

INGREDIENTES

- 4 a 5 fatias de pão amanhecido
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite
- 1/2 xícara de frango desfiado, presunto, legumes ou o que tiver
- 1/2 xícara de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de requeijão ou maionese
- Sal, orégano, pimenta

Passo 1: forre a forma

Umedeça os pães no leite com ovo batido e forre o fundo da forma.

1

2

3

Passo 3: asse

Airfryer a **180°C por 12 a 15 minutos**, até firmar e dourar por cima.

Passo 2: recheie e finalize

Misture o recheio com o requeijão, coloque sobre o pão e cubra com mais queijo.

DICA EXTRA:

Transforma qualquer pão velho em torta nova. Adicione ervas e tomate por cima pra dar cara de forno à lenha.

🍕 4. PIZZA COM PÃO AMANHECIDO



Mini Pizzas Prontas

Rendimento: 4 mini pizzas

Ideal para: lanche rápido, reaproveitamento saboroso



Ingredientes Simples

- 4 fatias de pão amanhecido (pão francês, de forma ou caseiro)
- Molho de tomate (caseiro ou pronto)
- Queijo (muçarela, prato ou o que tiver)
- Tomate, orégano, azeitonas ou o que tiver disponível

Monte as mini pizzas

Passe molho sobre cada fatia de pão.



Adicione os ingredientes

Cubra com queijo e os complementos que tiver.

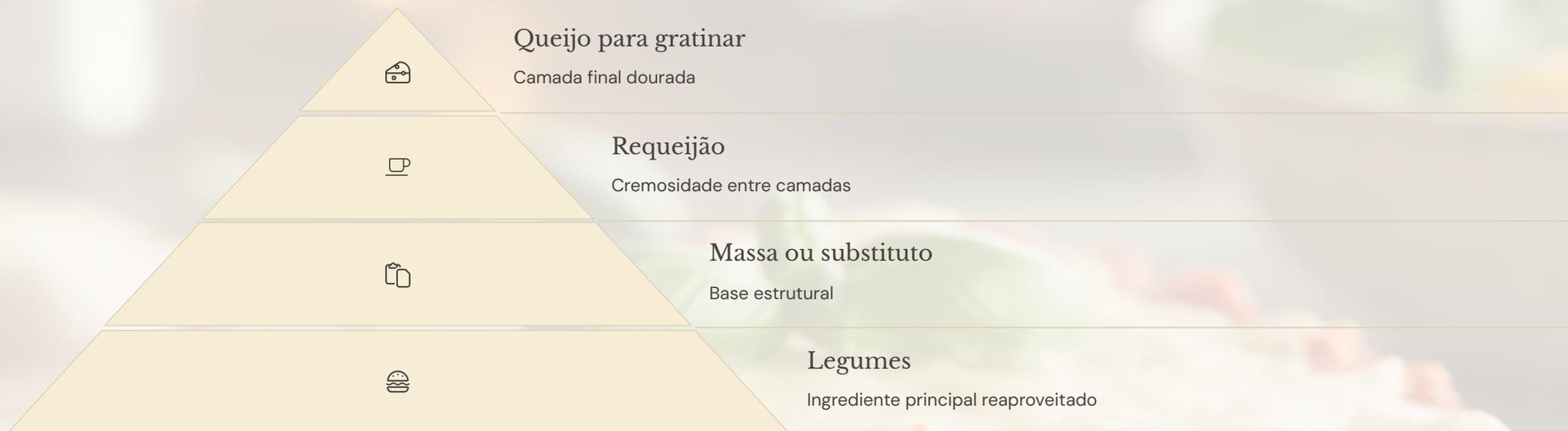
Asse

Leve à Airfryer a **200°C por 5 a 7 minutos**, até o queijo derreter e as bordas ficarem crocantes.

DICA EXTRA:

Pão amanhecido fica crocante como massa fina. Pode ser base para pizza doce também (banana + chocolate).

5. LASANHA DE LEGUMES COM SOBRAS DE SALADA



INGREDIENTES:

- 1 xícara de legumes cozidos ou crus (cenoura, abobrinha, berinjela, brócolis...)
- 1/2 xícara de molho de tomate
- 4 fatias de massa de pastel, pão ou fatias finas de berinjela
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- Queijo para gratinar
- Sal, ervas, pimenta

1

Monte as camadas

Legumes picados → massa → molho → requeijão → repita.

2

Finalize com queijo

Cubra com queijo e leve à Airfryer.

3

Asse

180°C por 10 a 12 minutos, até borbulhar e gratinar.

DICA EXTRA:

Use folhas de repolho ou couve no lugar da massa pra uma versão low carb.

6. QUIBE RECHEADO COM RESTOS DE CARNE E AVEIA



Misture a massa

Misture a carne com a aveia, cebola e temperos. Deixe descansar 10 minutos pra hidratar a aveia.



Modele

Faça bolinhos, recheando com requeijão ou queijo.



Asse

Airfryer a **200°C por 10 a 12 minutos**, virando na metade.

INGREDIENTES:

- 1 xícara de carne moída já temperada ou cozida
- 1/2 xícara de aveia em flocos ou farinha de kibe
- 1/2 cebola ralada
- Hortelã, sal, pimenta síria ou cominho
- 2 colheres (sopa) de requeijão ou queijo para rechear



 Rendimento: 6 unidades

 Ideal para: petisco proteico, marmita ou lanche leve

 Onde assar: direto na Airfryer ou em forminhas

DICA EXTRA:

Sirva com molho de iogurte + limão. Pode congelar pronto e só aquecer.

7. FAROFA RICA COM RESTOS DE ASSADO



Carne Assada

1 xícara de carne assada desfiada
(bovina, frango ou linguiça)



Farinha

1 xícara de farinha de mandioca



Aromáticos

1/2 cebola picada e cheiro-verde



Gordura

1 colher (sopa) de manteiga ou azeite

Refogue

1

Aqueça a manteiga e doure a cebola. Adicione a carne e os legumes, refogue por 2 minutos.

2

Acrescente a farinha

Misture a farinha e mexa até ficar úmida e crocante. Ajuste o sal.

Finalização (opcional)

3

Leve à Airfryer por **5 minutos a 180°C** pra crocância extra.

DICA EXTRA:

Adicione ovo cozido, banana frita ou passas pra uma versão "farofa natalina".

 Rendimento: 2 porções grandes

 Ideal para: acompanhamento de luxo ou base para marmitta

 Onde assar: frigideira no fogão + finalização na Airfryer (opcional)

Q 8. OMELETE DE FORNO COM SOBRAS DE LEGUMES E FRANGO

2

Ovos

Base proteica principal

1/2

Xícara de frango

Proteína reaproveitada

1/2

Xícara de legumes

Vegetais reaproveitados

180°C

Temperatura

Por 10-12 minutos

Misture

Bata os ovos com o requeijão. Misture o frango e os legumes.

Asse

Coloque nas forminhas. Airfryer a **180°C por 10 a 12 minutos**, até firmar.

Finalize

Adicione queijo por cima nos 2 últimos minutos pra gratinar.

DICA EXTRA:

Use essa base com qualquer sobra de proteína ou vegetais — é tipo "limpa-geladeira gourmet".

🍽️ Rendimento: 2 porções

🎯 Ideal para: jantar leve ou marmita proteica

🔥 Onde assar: ramequins ou forminhas

9. CROQUETE CREMOSO COM SOBRA DE PURÊ

Rendimento	8 unidades
Ideal para	Lanche salgado, entrada ou snack de reaproveitamento
Onde assar	Direto na Airfryer sobre papel manteiga
Temperatura	200°C por 10 a 12 minutos

INGREDIENTES:

- 1 xícara de purê de batata (ou mandioca)
- 1/2 xícara de frango desfiado, carne moída ou legumes
- 1 colher (sopa) de requeijão
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal, noz-moscada, pimenta
- (opcional: empanar com farinha de rosca)

DICA EXTRA:

Sirva com molho barbecue, maionese temperada ou ketchup picante.

MODO DE PREPARO:

1. **Misture** todos os ingredientes até formar uma massa moldável.
2. **Modele** croquetes ou bolinhas. Se quiser, passe na farinha de rosca.
3. **Asse** na Airfryer a 200°C por 10 a 12 minutos, até dourar por fora.

10. PANQUECA COM MASSA DE ARROZ REAPROVEITADO



INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz cozido
- 1 ovo
- 1/4 xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- Recheio: frango, carne moída, queijo, legumes...

INFORMAÇÕES

-  Rendimento: 4 panquecas
-  Ideal para: almoço ou janta com sobra de arroz
-  Onde assar: frigideira + finalização na Airfryer

Bata a massa

Bata o arroz, ovo, leite, farinha e sal no liquidificador até formar uma massa cremosa.

DICA EXTRA:

Pode usar purê no lugar do arroz — vira panqueca de batata.

Faça as panquecas

Despeje porções pequenas em frigideira untada e doure dos dois lados.

Recheie e finalize

Recheie, enrole, cubra com molho e leve à Airfryer a **180°C por 8 minutos** para gratinar.

🍷 11. PASTEL DE FORNO COM RECHEIO DE GELADEIRA



■ Recheio

■ Montagem

■ Assar

INGREDIENTES:

- 6 discos de massa de pastel
- Recheio: frango, carne, queijo, legumes, sobras variadas
- 1 gema para pincelar
- Orégano ou parmesão (opcional)



Recheie

Coloque o recheio no centro de cada disco. Feche e aperte bem as bordas com um garfo.



Pincele

Pincele com gema e salpique orégano ou queijo.



Asse

Airfryer a **200°C por 8 a 10 minutos**, até dourar.

DICA EXTRA:

Recheio cremoso funciona melhor (frango com requeijão, carne com queijo, legumes com catupiry).

📏 Rendimento: 6 pastéis

🎯 Ideal para: lanche rápido com o que tiver pronto

🔥 Onde assar: direto no cesto sobre papel manteiga

Q 12. "TORTA OVO" DE PÃO VELHO COM QUEIJO E TOMATE

INGREDIENTES:

- 2 fatias de pão amanhecido em cubos
- 2 ovos
- 1/4 xícara de leite
- 1/2 tomate picado
- 1/3 xícara de queijo ralado
- Sal, orégano, pimenta



🍴 Rendimento: 2 porções

🎯 Ideal para: lanche de última hora, zero desperdício

🔥 Onde assar: travessinha, ramequim ou marmitinha

🥄 Adicione os líquidos

Bata os ovos com leite e temperos e despeje por cima.

🔪 Asse

Leve à Airfryer a **180°C por 10 minutos**, até firmar e dourar.

🏠 Monte na travessa

Coloque os pedaços de pão no fundo.

👤 Finalize com sabor

Adicione o tomate e o queijo.

DICA EXTRA:

Adicione cebola, milho, ervilha ou presunto picado pra reforçar.



13. SALPICÃO QUENTE COM SOBRA DE FRANGO

Frango Desfiado

1 xícara de frango desfiado já cozido



Vegetais

1/2 cenoura ralada e 1/4 de pimentão ou cebola picada

Finalização

Queijo ralado para gratinar

Cremosidade

1 colher (sopa) de maionese ou requeijão

Misture tudo

Misture o frango, legumes, maionese e temperos. Coloque em potinhos individuais.

DICA EXTRA:

Sirva com folhas verdes ou dentro de um pão francês crocante.

🍴 Rendimento: 2 porções

🎯 Ideal para: janta leve, acompanhamento ou recheio de sanduíche

🔥 Onde assar: montagem final na Airfryer

Finalize

Cubra com queijo e leve à Airfryer a **180°C por 8 minutos**, até aquecer e gratinar.



14. CUSCUZ RÁPIDO COM LEGUMES DO ALMOÇO



Cuscuz Pronto

Rendimento: 2 potes

Ideal para: reaproveitar arroz, legumes, frango ou calabresa



Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de milho (flocada)
- 1/2 xícara de água
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara de sobras picadas (legumes, arroz, frango, calabresa)
- Sal, pimenta, ervas

Hidrate a farinha

Misture a farinha com a água, azeite e temperos. Deixe hidratar por 5 minutos.



Misture com as sobras

Misture os ingredientes prontos ou refogados.

Molde e aqueça

Coloque em potinho untado e leve à Airfryer a **180°C por 8 minutos**, só pra aquecer e dar leve crostinha.



DICA EXTRA:

Pode servir frio ou quente. Finalize com vinagrete ou molho agridoce.

15. MINI GRATINADO COM ARROZ + MOLHO + QUEIJO

1

Xícara de arroz

Base do gratinado

1/2

Xícara de molho

Molho pronto de sua escolha

2

Colheres de requeijão

Para cremosidade

1/3

Xícara de queijo

Para gratinar



Monte

Em ramequins: arroz → molho + requeijão misturados → queijo por cima.



Asse

Leve à Airfryer a **200°C por 8 a 10 minutos**, até borbulhar e gratinar.



Sirva

Aproveite quente, com o queijo derretido.

DICA EXTRA:

Use legumes, frango, carne ou cogumelos no meio pra uma versão mais completa.

 Rendimento: 2 ramequins

 Ideal para: transformar arroz do dia anterior em prato principal

 Onde assar: ramequim ou travessinha



16. TOSTEX GRATINADO COM RESTOS DE GELADEIRA

INGREDIENTES

- 4 fatias de pão (qualquer tipo)
- Recheio: frango, carne, queijo, legumes salteados
- 1 colher (sopa) de maionese ou requeijão
- Queijo ralado ou fatiado para cobrir
- Orégano, azeite

INFORMAÇÕES

-  Rendimento: 2 sanduíches
-  Ideal para: lanche rápido, sem sanduicheira
-  Onde assar: direto no cesto da Airfryer

1 Monte o tostex

Espalhe o recheio entre duas fatias. Passe maionese por fora do pão e cubra com queijo ralado.

2 Asse

Leve à Airfryer a **200°C por 5 a 7 minutos**, até o queijo derreter e o pão ficar crocante.

DICA EXTRA:

Adicione tomate ou cebola roxa pra dar suculência. Dá pra usar pão dormido também.