

101 RECETAS SALUDABLES Y RÁPIDAS EN AIRFRYER

Colección Completa de 101 Recetas + 3 Bonos Exclusivos Incluidos - NutriCocina

LIBRO DIGITAL OFICIAL EN PDF CON BONOS INCLUIDOS

Recetas explicadas paso a paso con ingredientes accesibles y de cocina casera.

BONOS GRATIS INCLUIDOS EN ESTE EBOOK

- **BONO #1: Guía Imprimible de Tiempos y Temperaturas**
Tabla práctica para tener a mano en la cocina con los minutos exactos para carnes, verduras y postres.
- **BONO #2: Lista Semanal de Compras Inteligente**
Organizador semanal para comprar lo justo en la verdulería y ahorrar hasta un 40%.
- **BONO #3: 15 Salsas y Aderezos Saludables**
Secretos para darle un sabor único y cremoso a tus platos sin calorías vacías.

POR QUE ELEGIR NUESTROS RECETARIOS DIGITALES?

- **Formato Digital Practico**
Leelo en tu celular, tablet o imprimilo en papel cuando quieras.
- **Medidas e Ingredientes Argentinos**
Sin ingredientes imposibles ni traducciones raras del ingles.
- **Paso a Paso Detallado**
Tiempos, porciones y secretos de coccion probados para que salga perfecto.
- **Bonos Exclusivos de Regalo**
Guías complementarias para potenciar tus habitos saludables.

INDICE GENERAL DE CAPITULOS Y BONOS

Guía rapida de contenido y secciones incluidas en esta edicion oficial.

SECCION #1	Capítulo 1: Secretos del Dorado y Tiempos Expres	10 items
SECCION #2	Capítulo 2: Desayunos y Meriendas Crocantes en 8 Minutos	10 items
SECCION #3	Capítulo 3: Aves y Pollo Jugoso sin Aceite	10 items
SECCION #4	Capítulo 4: Carnes Vacunas, Cerdo y Cordero	10 items
SECCION #5	Capítulo 5: Pescados y Mariscos Dorados	10 items
SECCION #6	Capítulo 6: Milanesas y Rebozados Crocantes	10 items
SECCION #7	Capítulo 7: Hamburguesas, Tacos y Wraps Saludables	10 items
SECCION #8	Capítulo 8: Guarniciones y Vegetales Gratinados	10 items
SECCION #9	Capítulo 9: Snacking Saludable y Picadas	10 items
SECCION #10	Capítulo 10: Repostería y Postres Fit sin Azúcar	11 items
BONO EXCLUSIVO INCLUIDO	BONO EXTRA #1: Guía Imprimible de Tiempos y Temperaturas en Airfryer	2 items
BONO EXCLUSIVO INCLUIDO	BONO EXTRA #2: Lista Semanal de Compras Inteligente	2 items
BONO EXCLUSIVO INCLUIDO	BONO EXTRA #3: 15 Salsas y Aderezos Saludables Exprés	15 items

CAPÍTULO 1: SECRETOS DEL DORADO Y TIEMPOS EXPRES

Técnicas clave y preparaciones ultra rápidas para lograr crocantes perfectos en menos de 10 minutos.

Receta #1: Papas Crocantes Rústicas al Romero

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 180 kcal

Ingredientes:

- 2 papas medianas en bastones
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de romero fresco
- Sal y pimentón dulce

Instrucciones:

1. Lavar y secar bien los bastones de papa.
2. Mezclar con aceite de oliva, romero, sal y pimentón.
3. Cocinar en Airfryer a 190°C por 12 minutos agitando la canasta al minuto 6.

Tip NutriCocina: Remojar en agua fría 10 min y secar bien para máxima crocantez.

Receta #2: Cebollas Asadas Caramelizadas

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 90 kcal

Ingredientes:

- 2 cebollas moradas en gajos
- 1 cda de aceto balsámico
- 1 cdita de miel
- Pimienta negra

Instrucciones:

1. Separar los gajos de cebolla.
2. Pincelar con aceto balsámico y miel.
3. Cocinar a 180°C durante 10 minutos.

Tip NutriCocina: Ideales para acompañar carnes o sumar a hamburguesas.

Receta #3: Bocaditos de Zucchini al Parmesano

Tiempo: 8 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 120 kcal

Ingredientes:

- 1 zucchini grande en rodajas
- 30g de queso parmesano rallado
- 1 cdita de ajo en polvo
- Orégano

Instrucciones:

1. Cortar el zucchini en rodajas de 1 cm.
2. Espolvorear parmesano, ajo y orégano.
3. Cocinar a 190°C por 8 minutos.

Tip NutriCocina: Servir tibios al instante.

Receta #4: Boniato o Batatas Crocantes

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 160 kcal

Ingredientes:

- 2 batatas en bastones
- 1 cda de aceite de coco o vegetal
- Sal fina y tomillo

Instrucciones:

1. Mezclar las batatas con aceite y especias.
2. Disponer en la canasta en una sola capa.
3. Cocinar a 180°C por 12 minutos.

Tip NutriCocina: No encimar las batatas para que no se ablanden.

Receta #5: Champiñones al Ajillo Asados

Tiempo: 7 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 80 kcal

Ingredientes:

- 200g de champiñones enteros
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda de perejil picado
- 1 cdita de aceite de oliva

Instrucciones:

1. Limpiar los champiñones con paño seco.
2. Saltear con ajo, perejil y oliva.
3. Cocinar a 180°C por 7 minutos.

Tip NutriCocina: Un acompañamiento listo en minutos.

Receta #6: Zanahorias Glaseadas a la Naranja

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 110 kcal

Ingredientes:

- 2 zanahorias en bastones
- Jugo de 1/2 naranja
- 1 cdita de miel
- Comino

Instrucciones:

1. Cortar zanahorias en bastones parejos.
2. Mezclar con jugo de naranja y miel.
3. Cocinar a 180°C durante 12 minutos.

Tip NutriCocina: Quedan tiernas y caramelizadas.

Receta #7: Tostones de Plátano Verde

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 140 kcal

Ingredientes:

- 1 plátano verde en rodajas gruesas
- Rocío vegetal de oliva
- Sal marina

Instrucciones:

1. Cocinar rodajas a 180°C por 5 minutos.
2. Aplanar con una taza y rociar oliva.
3. Volver a cocinar a 200°C por 5 minutos más.

Tip NutriCocina: El clásico tostón crujiente sin freír en aceite.

Receta #8: Pimientos Calahorra Rellenos express

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 150 kcal

Ingredientes:

- 2 pimientos cortados al medio
- 50g de queso muzzarella
- 1 huevo batido con orégano

Instrucciones:

1. Ahuecar los pimientos.
2. Rellenar con muzzarella y huevo batido.
3. Cocinar a 180°C por 10 minutos.

Tip NutriCocina: Ideal para cena liviana.

Receta #9: Castañas o Frutos Secos Tostados

Tiempo: 5 min | Porciones: 4 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 170 kcal

Ingredientes:

- 100g de almendras y castañas
- 1 cdita de aceite de oliva
- Pimentón y sal

Instrucciones:

1. Mezclar los frutos secos con oliva y especias.
2. Tostar en Airfryer a 160°C por 5 minutos.

Tip NutriCocina: Girar la canasta al minuto 3.

Receta #10: Ajos Asados Dulces para Untar

Tiempo: 15 min | Porciones: 4 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 50 kcal

Ingredientes:

- 1 cabeza de ajo cortada en la parte superior
- 1 cdita de oliva
- Sal

Instrucciones:

1. Rociar la cabeza de ajo con oliva.
2. Envolver en papel manteca.
3. Cocinar a 180°C por 15 minutos.

Tip NutriCocina: La pulpa de ajo queda cremosa como manteca.

CAPÍTULO 2: DESAYUNOS Y MERIENDAS CROCANTES EN 8 MINUTOS

Desayunos calientes, tostados crujientes y muffins de avena horneados al instante.

Receta #11: Tostados de Palta y Huevo al Aire

Tiempo: 8 min | Porciones: 1 persona | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 260 kcal

Ingredientes:

- 2 rodajas de pan integral
- 1/2 palta pisada con limón
- 1 huevo fresco
- Semillas de sésamo y sal

Instrucciones:

1. Tostar el pan a 180°C por 3 min.
2. Untar palta sobre la tostada.
3. Cocinar el huevo en molde a 170°C por 4 min.
4. Servir el huevo sobre la palta.

Tip NutriCocina: Desayuno proteico súper saciante.

Receta #12: Muffins de Avena, Manzana y Canela

Tiempo: 12 min | Porciones: 4 unidades | Dificultad: Fácil | Calorias: 140 kcal/u

Ingredientes:

- 1 taza de harina de avena
- 1 manzana rallada
- 1 huevo y 1/2 taza de leche
- Polvo de hornear y canela

Instrucciones:

1. Mezclar ingredientes húmedos con manzana.
2. Integrar avena, polvo de hornear y canela.
3. Hornear en moldes de silicona a 160°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Ideales para llevar en la mochila.

Receta #13: Granola Casera Dorada con Miel

Tiempo: 7 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 180 kcal

Ingredientes:

- 1 taza de avena arrollada
- 1/2 taza de frutos secos picados
- 1 cda de miel y 1 cdita de aceite de coco

Instrucciones:

1. Mezclar avena con miel y aceite.
2. Esparcir en la canasta sobre papel manteca.
3. Tostar a 160°C por 7 min moviendo la canasta.

Tip NutriCocina: Dejar enfriar para máxima crocancez.

Receta #14: Pancakes Esponjosos de Avena y Arándanos

Tiempo: 8 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 190 kcal

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1 huevo
- 1/2 banana pisada
- Arándanos frescos

Instrucciones:

1. Licuar los ingredientes e incorporar arándanos.
2. Verter en moldes planos y cocinar a 170°C por 8 min.

Tip NutriCocina: Desayuno suave y esponjoso.

Receta #15: Omelette Suflé de Queso Magro

Tiempo: 7 min | Porciones: 1 persona | Dificultad: Fácil | Calorias: 220 kcal

Ingredientes:

- 2 huevos batidos a punto nieve
- 30g de queso muzzarella magro
- Orégano y sal

Instrucciones:

1. Mezclar claras a nieve con yemas y sal.
2. Verter en molde apto y cocinar a 170°C por 7 min.

Tip NutriCocina: Textura suflé súper airosa.

Receta #16: Tostadas Francesas Integrales a la Canela

Tiempo: 8 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 210 kcal

Ingredientes:

- 2 rodajas de pan lactal integral
- 1 huevo batido con leche y esencia de vainilla
- Canela en polvo

Instrucciones:

1. Remojar las rodajas en la mezcla.
2. Colocar en Airfryer a 180°C por 8 min dándoles vuelta.

Tip NutriCocina: Doradas por fuera y tiernas por dentro.

Receta #17: Huevos Rancheros al Horneado Rápido

Tiempo: 9 min | Porciones: 1 persona | Dificultad: Fácil | Calorias: 240 kcal

Ingredientes:

- 1 huevo
- 2 cdas de salsa de tomate casera
- 20g de queso cremoso
- Cilantro

Instrucciones:

1. Colocar salsa de tomate en la base de un ramequín.
2. Cascar el huevo encima y cubrir con queso.
3. Cocinar a 170°C por 9 min.

Tip NutriCocina: Acompañar con tortillas entibiadas.

Receta #18: Mini Tartas de Frutilla y Avena

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 unidades | Dificultad: Media | Calorias: 170 kcal

Ingredientes:

- 1/2 taza de avena procesada
- 1 cda de aceite de coco
- 4 frutillas en láminas
- 1 cda de yogur natural

Instrucciones:

1. Formar base en moldes pequeños.
2. Hornear la base a 170°C por 6 min.
3. Rellenar con yogur y frutillas frescas.

Tip NutriCocina: Postre o merienda fresca.

Receta #19: Panecillos Proteicos de Queso y Sésamo

Tiempo: 10 min | Porciones: 4 bollitos | Dificultad: Fácil | Calorias: 150 kcal

Ingredientes:

- 1/2 taza de ricota magra
- 1 huevo
- 3 cdas de harina de avena
- Semillas de sésamo

Instrucciones:

1. Mezclar ingredientes hasta formar masa suave.
2. Formar 4 bollitos y espolvorear sésamo.
3. Cocinar a 180°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Ricos panecillos sin harina blanca.

Receta #20: Waffles Crocantes de Plátano y Avena

Tiempo: 9 min | **Porciones:** 2 waffles | **Dificultad:** Fácil | **Calorias:** 200 kcal

Ingredientes:

- 1 banana pisada
- 1 huevo
- 1/2 taza de avena
- 1 cdita de polvo de hornear

Instrucciones:

1. Integrar la mezcla y verter en moldes de silicona para waffle.
2. Cocinar a 180°C por 9 min.

Tip NutriCocina: Servir con miel o frutas de estación.

CAPÍTULO 3: AVES Y POLLO JUGOSO SIN ACEITE

Pechuguitas jugosas, alitas doradas y supremas rellenas cocinadas en su propio jugo.

Receta #21: Pechuguitas de Pollo a las Hierbas Finas

Tiempo: 14 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 290 kcal

Ingredientes:

- 400g de pechuga de pollo
- 1 cda de tomillo y romero
- 1 cdita de ajo en polvo
- Rocío de oliva

Instrucciones:

1. Salpimentar el pollo y adobar con hierbas.
2. Cocinar a 180°C por 14 minutos dando vuelta a mitad de tiempo.

Tip NutriCocina: Dejar reposar 2 minutos para retener jugos.

Receta #22: Alitas de Pollo Crocantes al Limón y Pimienta

Tiempo: 18 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 340 kcal

Ingredientes:

- 500g de alitas de pollo
- Jugo de 1 limón
- Pimienta negra molida
- 1 cda de fécula de maíz

Instrucciones:

1. Secar las alitas y espolvorear con fécula de maíz.
2. Cocinar a 190°C por 18 minutos agitando la canasta.

Tip NutriCocina: La fécula crea una piel bien crujiente.

Receta #23: Suprema de Pollo Rellena con Queso y Jamón Magro

Tiempo: 16 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Media | Calorias: 360 kcal

Ingredientes:

- 2 supremas gruesas
- 50g de jamón magro
- 50g de queso muzzarella
- Orégano

Instrucciones:

1. Hacer un corte lateral y rellenar.
2. Cerrar con palillos y cocinar a 180°C por 16 min.

Tip NutriCocina: Retirar palillos antes de servir.

Receta #24: Muslos de Pollo Deshuesados al Pimentón Ahumado

Tiempo: 16 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 330 kcal

Ingredientes:

- 4 muslos deshuesados
- 1 cda de pimentón ahumado
- 1 cdita de comino
- Aceite de oliva

Instrucciones:

1. Adobar los muslos con las especias.
2. Cocinar a 190°C por 16 minutos.

Tip NutriCocina: Excelente sabor ahumado.

Receta #25: Tiritas de Pollo empanadas en Avena y Semillas

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 280 kcal

Ingredientes:

- 300g de pechuga en tiras
- 1 huevo batido
- 50g de harina de avena y sésamo

Instrucciones:

1. Pasar por huevo y empanar en la mezcla de semillas.
2. Cocinar a 190°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Quedan doraditas al instante.

Receta #26: Pollo Teriyaki con Sésamo Tostado

Tiempo: 14 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 310 kcal

Ingredientes:

- 400g de pechuga en cubos
- 2 cdas de salsa de soja reducida en sodio
- 1 cda de miel
- Semillas de sésamo

Instrucciones:

1. Marinar cubos de pollo 10 min en soja y miel.
2. Cocinar a 190°C por 14 min agitando la canasta.

Tip NutriCocina: Glaseado brillante oriental.

Receta #27: Brochetas de Pollo y Vegetales Arcoíris

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 270 kcal

Ingredientes:

- 300g de pechuga en cubos
- 1/2 morrón rojo y verde en cubos
- 1 cebolla morada

Instrucciones:

1. Insertar alternados pollo y verduras en palitos de brocheta.
2. Cocinar a 190°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Presentación vistosa y llena de color.

Receta #28: Milanesitas de Pavo a la Mostaza

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 260 kcal

Ingredientes:

- 400g de filetes de pavo
- 1 cda de mostaza Dijon
- Rebozador integral de avena

Instrucciones:

1. Pincelar pavo con mostaza y rebozar.
2. Cocinar a 190°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Carne súper magra y tierna.

Receta #29: Pollo al Ajillo con Limón Verde

Tiempo: 15 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 300 kcal

Ingredientes:

- 400g de trozos de pollo
- 3 dientes de ajo picados
- Jugo de 1 limón verde
- Perejil

Instrucciones:

1. Adobar pollo con ajo picado, limón y oliva.
2. Cocinar a 180°C por 15 min.

Tip NutriCocina: Aroma y frescura mediterránea.

Receta #30: Drumsticks de Pollo Crocantes estilo Maryland

Tiempo: 20 min | **Porciones:** 2 personas | **Dificultad:** Fácil | **Calorias:** 350 kcal

Ingredientes:

- 4 patitas de pollo
- 1 cdita de ajo en polvo, cebolla y pimentón
- Rocío vegetal

Instrucciones:

1. Condimentar las patitas generosamente.
2. Cocinar a 180°C por 20 min dando vuelta a los 10 min.

Tip NutriCocina: Piel doradita y crocante por fuera.

CAPÍTULO 4: CARNES VACUNAS, CERDO Y CORDERO

Cortes de carne magra, bife de chorizo y costillitas caramelizadas con dorado parejo.

Receta #31: Bife de Chorizo a la Parrilla al Aire

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 380 kcal

Ingredientes:

- 2 bifes de chorizo (250g c/u)
- Sal gruesa y pimienta
- 1 cdita de chimichurri casero

Instrucciones:

1. Precalentar a 200°C por 3 min.
2. Cocinar los bifes a 200°C por 6 min de cada lado.

Tip NutriCocina: Punto jugoso perfecto.

Receta #32: Costillitas de Cerdo a la Barbacoa Saludable

Tiempo: 18 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 410 kcal

Ingredientes:

- 500g de costillitas de cerdo
- 2 cdas de salsa barbacoa sin azúcar
- Ajo y pimentón

Instrucciones:

1. Pincelar las costillitas con barbacoa.
2. Cocinar a 180°C por 18 min.

Tip NutriCocina: Caramelizado supremo.

Receta #33: Albóndigas Caseras de Carne Magra

Tiempo: 12 min | Porciones: 3 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 290 kcal

Ingredientes:

- 400g de carne picada magra
- 1 huevo
- 2 cdas de avena
- Provenzal

Instrucciones:

1. Formar albóndigas pequeñas.
2. Cocinar en Airfryer a 190°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Jugosas por dentro.

Receta #34: Medallones de Solomillo de Cerdo con Mostaza

Tiempo: 14 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 340 kcal

Ingredientes:

- 400g de solomillo de cerdo en medallones
- 1 cda de mostaza
- 1 cdita de miel

Instrucciones:

1. Pincelar medallones con mostaza y miel.
2. Cocinar a 180°C por 14 min.

Tip NutriCocina: Tiernos y jugosos.

Receta #35: Tiras de Asado Crocantes por Fuera

Tiempo: 16 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 420 kcal

Ingredientes:

- 500g de tira de asado fina
- Sal marina y pimienta

Instrucciones:

1. Disponer en la canasta sin encimar.
2. Cocinar a 200°C por 16 min dando vuelta.

Tip NutriCocina: Sabor a parrilla tradicional.

Receta #36: Matambrito de Cerdo al Limón

Tiempo: 14 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 390 kcal

Ingredientes:

- 400g de matambrito de cerdo
- Jugo de 1 limón
- Orégano y ají molido

Instrucciones:

1. Salpimentar y marinar en limón 10 min.
2. Cocinar a 190°C por 14 min dando vuelta.

Tip NutriCocina: Crocante por fuera y tierno por dentro.

Receta #37: Vacío Tiernizado a las Hierbas

Tiempo: 18 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 400 kcal

Ingredientes:

- 400g de vacío delgado
- Romero picado, tomillo y ajo
- Sal gruesa

Instrucciones:

1. Adobar la pieza de vacío.
2. Cocinar a 180°C por 18 min.

Tip NutriCocina: Reposar 3 minutos antes de trincar.

Receta #38: Entraña Crocante al Chimichurri

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 370 kcal

Ingredientes:

- 400g de entraña limpia
- Chimichurri casero sin exceso de aceite
- Sal fina

Instrucciones:

1. Cocinar la entraña a 200°C por 10 min (5 min por lado).
2. Pincelar con chimichurri caliente.

Tip NutriCocina: Cocción súper veloz y jugosa.

Receta #39: Koftas de Carne y Especies de Oriente

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 310 kcal

Ingredientes:

- 400g de carne picada
- 1 cdita de comino, canela y cilantro
- 1 ajo picado

Instrucciones:

1. Formar cilindros alargados en brochetas.
2. Cocinar a 190°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Acompañar con dip de yogur y menta.

Receta #40: Brochetas de Cerdo con Piña Asada

Tiempo: 14 min | **Porciones:** 2 personas | **Dificultad:** Fácil | **Calorias:** 320 kcal

Ingredientes:

- 300g de bondiola o pulpa de cerdo en cubos
- 1 taza de piña o ananá fresca en cubos
- Salsa de soja

Instrucciones:

1. Armar brochetas alternando cerdo y piña.
2. Pincelar con soja y cocinar a 190°C por 14 min.

Tip NutriCocina: Contraste agri dulce exquisito.

CAPÍTULO 5: PESCADOS Y MARISCOS DORADOS

Filetes de pescado con costra de hierbas y mariscos al ajillo sin olor en la cocina.

Receta #41: Salmón con Costra de Hierbas y Limón

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 280 kcal

Ingredientes:

- 2 filetes frescos de salmón (200g c/u)
- Eneldo fresco picado
- Ralladura de limón
- Oliva

Instrucciones:

1. Pincelar salmón con hierbas y limón.
2. Cocinar a 180°C por 10 min en papel manteca.

Tip NutriCocina: No sobresaturar la canasta.

Receta #42: Filetes de Merluza empanados al Limón

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 250 kcal

Ingredientes:

- 400g de merluza fresca
- 1 huevo batido
- Rebozador integral y ralladura de limón

Instrucciones:

1. Pasar merluza por huevo y rebozador.
2. Cocinar a 180°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Sin olor a fritura en la casa.

Receta #43: Camarones al Ajillo y Paprika

Tiempo: 6 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 190 kcal

Ingredientes:

- 300g de camarones limpios
- 2 dientes de ajo picados
- Pimentón dulce y oliva

Instrucciones:

1. Mezclar camarones con ajo, pimentón y oliva.
2. Cocinar a 190°C por 6 min.

Tip NutriCocina: Cocción veloz.

Receta #44: Trucha con Manteca de Hierbas

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 310 kcal

Ingredientes:

- 2 filetes de trucha
- 1 cda de manteca suave
- Eneldo picado

Instrucciones:

1. Colocar trucha en la canasta.
2. Disponer manteca con eneldo encima.
3. Cocinar a 180°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Textura ultrasuave.

Receta #45: Rabas de Calamar Crocantes sin Aceite

Tiempo: 8 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorías: 220 kcal

Ingredientes:

- 300g de anillos de calamar limpios
- 1 huevo batido
- Harina de maicena y harina integral con pimentón

Instrucciones:

1. Pasar rabas secas por maicena, huevo y mezcla integral.
2. Cocinar a 200°C por 8 min agitando la canasta.

Tip NutriCocina: Rabas crujientes de chiringuito.

Receta #46: Merluza a la Vasca con Tomate y Pimientos

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorías: 240 kcal

Ingredientes:

- 2 filetes gruesos de merluza
- 1/2 morrón asado en tiritas
- 2 cdas de salsa de tomate casera

Instrucciones:

1. Disponer la merluza sobre papel manteca con salsa y pimientos.
2. Cocinar a 180°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Plato de pescado jugoso en su jugo.

Receta #47: Abadejo Gratinado al Queso y Eneldo

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorías: 270 kcal

Ingredientes:

- 400g de filetes de abadejo
- 30g de queso parmesano
- 1 cda de crema magra y eneldo

Instrucciones:

1. Cubrir el abadejo con crema y parmesano.
2. Cocinar a 180°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Gratinado dorado.

Receta #48: Cornalitos Crocantes al Limón

Tiempo: 7 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorías: 180 kcal

Ingredientes:

- 300g de cornalitos frescos limpios
- Harina de maicena
- Sal y gajos de limón

Instrucciones:

1. Enharinar los cornalitos apenas secos.
2. Cocinar a 200°C por 7 min agitando la canasta.

Tip NutriCocina: Snack de mar crocante.

Receta #49: Brochetas de Langostinos y Zucchini

Tiempo: 8 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorías: 210 kcal

Ingredientes:

- 200g de langostinos pelados
- 1 zucchini en rodajas gruesas
- Ajo y limón

Instrucciones:

1. Insertar langostinos y zucchini en palitos.
2. Pincelar con ajo y oliva y cocinar a 190°C por 8 min.

Tip NutriCocina: Elegante y liviano.

Receta #50: Filet de Brotola a la Provenzal

Tiempo: 10 min | **Porciones:** 2 personas | **Dificultad:** Fácil | **Calorias:** 230 kcal

Ingredientes:

- 2 filetes de brotola
- 2 cdas de provenzal (ajo y perejil)
- Rocío de oliva

Instrucciones:

1. Espolvorear provenzal sobre el pescado salpimentado.
2. Cocinar a 180°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Carne blanca magra e irresistible.

CAPÍTULO 6: MILANESAS Y REBOZADOS CROCANTES

Milanesas crocantes empanadas en semillas y bastones de muzzarella dorados.

Receta #51: Milanesitas de Pollo Extra Crocantes

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 310 kcal

Ingredientes:

- 500g de pechugas de pollo
- 1 huevo batido con provenzal
- 100g de rebozador de avena

Instrucciones:

1. Pasar por huevo y rebozador.
2. Cocinar a 190°C por 12 min dando vuelta.

Tip NutriCocina: Rociar oliva los últimos 2 min.

Receta #52: Bastones de Muzzarella Fits

Tiempo: 8 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 220 kcal

Ingredientes:

- 200g de muzzarella firme
- 1 huevo batido
- Rebozador integral con orégano

Instrucciones:

1. Rebozar los bastones y congelar 20 min.
2. Cocinar congelados a 200°C por 8 min.

Tip NutriCocina: El congelado previo evita que se desarmen.

Receta #53: Nuggets Caseros de Pollo y Calabaza

Tiempo: 10 min | Porciones: 3 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 220 kcal

Ingredientes:

- 300g de pollo procesado
- 100g de puré de calabaza seco
- Rebozador de avena

Instrucciones:

1. Mezclar pollo con calabaza y dar forma de nuggets.
2. Rebozar y cocinar a 190°C por 10 min.

Tip NutriCocina: A los chicos les encanta.

Receta #54: Croquetas de Acelga y Queso Doradas

Tiempo: 10 min | Porciones: 3 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 180 kcal

Ingredientes:

- 2 tazas de acelga cocida picada
- 1 huevo
- 50g de queso muzzarella picado
- Pan rallado integral

Instrucciones:

1. Formar bollitos con la mezcla.
2. Rebozar liviano y cocinar a 180°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Croquetitas doradas.

Receta #55: Bastones de Berenjena al Parmesano

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 130 kcal

Ingredientes:

- 1 berenjena en bastones
- 1 huevo batido
- Parmesano y orégano

Instrucciones:

1. Pasar bastones de berenjena por huevo y parmesano.
2. Cocinar a 190°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Ideal picada saludable.

Receta #56: Milanesas de Peceto Tradicionales Integrales

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 330 kcal

Ingredientes:

- 400g de peceto fileteado
- 1 huevo batido con ajo y perejil
- Rebozador integral de salvado

Instrucciones:

1. Rebozar las milanesas de peceto.
2. Cocinar a 190°C por 12 min dando vuelta.

Tip NutriCocina: Corte magro argentino supremo.

Receta #57: Milanesas de Zucchini y Queso

Tiempo: 8 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 150 kcal

Ingredientes:

- 2 zucchinis en láminas a lo largo
- 1 huevo batido
- Rebozador integral y mozzarella

Instrucciones:

1. Pasar rodajas por huevo y rebozador.
2. Cocinar a 190°C por 6 min, agregar queso y gratinar 2 min.

Tip NutriCocina: Opción vegetariana irresistible.

Receta #58: Bastones de Merluza Crocantes (Fish Sticks)

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 230 kcal

Ingredientes:

- 300g de merluza en bastones gruesos
- 1 huevo batido
- Pan rallado de maíz o avena

Instrucciones:

1. Empanar los bastones de pescado.
2. Cocinar a 190°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Ideal para sumar pescado a los chicos.

Receta #59: Croquetas de Calamar y Arroz

Tiempo: 12 min | Porciones: 3 personas | Dificultad: Media | Calorias: 210 kcal

Ingredientes:

- 1 taza de arroz cocido
- 100g de calamar picado
- 1 huevo
- Rebozador de avena

Instrucciones:

1. Mezclar ingredientes y formar croquetas redondeadas.
2. Cocinar a 180°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Aprovechamiento perfecto de sobritas.

Receta #60: Milanesitas de Cerdo al Pimentón

Tiempo: 12 min | **Porciones:** 2 personas | **Dificultad:** Fácil | **Calorias:** 320 kcal

Ingredientes:

- 400g de bola de lomo de cerdo
- 1 huevo con pimentón dulce
- Rebozador integral

Instrucciones:

1. Pasar por huevo con pimentón y rebozar.
2. Cocinar a 190°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Súper crocantes y sabrosas.

CAPÍTULO 7: HAMBURGUESAS, TACOS Y WRAPS SALUDABLES

Hamburguesas caseras jugosas, tacos salteados y wraps calientes.

Receta #61: Hamburguesas Jugosas de Carne Magra con Muzzarella

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 340 kcal

Ingredientes:

- 400g de carne picada magra
- 1/2 cebolla picada
- 1 feta de muzzarella

Instrucciones:

1. Formar medallones gruesos.
2. Cocinar a 200°C por 8 min, agregar queso al final.

Tip NutriCocina: Presionar el centro para evitar abultamiento.

Receta #62: Tacos de Pollo y Vegetales Salteados

Tiempo: 15 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 320 kcal

Ingredientes:

- 200g de pechuga en tiritas
- 1 morrón y cebolla
- 4 tortillas integrales

Instrucciones:

1. Saltear pollo y verduras a 190°C por 12 min.
2. Armar tacos calientes.

Tip NutriCocina: Sumar palta fresca pisada.

Receta #63: Quesadillas Integrales de Espinaca y Queso

Tiempo: 6 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 240 kcal

Ingredientes:

- 2 tortillas integrales
- 1/2 taza de espinaca salteada
- 50g de queso muzzarella

Instrucciones:

1. Rellenar las tortillas dobladas.
2. Cocinar a 180°C por 6 min hasta dorar el pan.

Tip NutriCocina: Queso súper fundido.

Receta #64: Hamburguesas de Garbanzos y Cebolla Caramelizada

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 260 kcal

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos procesados
- 1/2 cebolla salteada
- Comino y avena

Instrucciones:

1. Formar medallones vegetarianos.
2. Cocinar a 190°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Textura firme por fuera y suave por dentro.

Receta #65: Wrap Dorado de Pavo y Palta

Tiempo: 7 min | Porciones: 1 persona | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 280 kcal

Ingredientes:

- 1 tortilla grande integral
- 3 fetas de pavo magro
- 1/2 palta y queso spread magro

Instrucciones:

1. Rellenar y enrollar firmemente.
2. Tostar en Airfryer a 180°C por 7 min.

Tip NutriCocina: Crocante exterior de sanguchería.

Receta #66: Hamburguesas de Lentejas y Pimentón Ahumado

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 250 kcal

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas procesadas
- Ajo picado, pimentón ahumado
- 2 cdas de harina de arroz

Instrucciones:

1. Armar medallones de lentejas.
2. Cocinar a 190°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Sabor ahumado ideal vegetal.

Receta #67: Burritos de Carne Picada y Porotos Negros

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 350 kcal

Ingredientes:

- 2 tortillas integrales grandes
- 150g de carne picada cocida
- 1/2 taza de porotos negros y queso

Instrucciones:

1. Enrollar los burritos apretados.
2. Tostar a 180°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Cena mexicana exprés.

Receta #68: Mini Pizzitas sobre Base de Berenjena

Tiempo: 8 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 160 kcal

Ingredientes:

- 1 berenjena en rodajas gruesas
- 4 cdas de salsa de tomate
- Queso muzzarella y orégano

Instrucciones:

1. Precocinar rodajas a 180°C por 4 min.
2. Agregar salsa, queso y orégano y cocinar 4 min más.

Tip NutriCocina: Pizzitas low carb de masa vegetal.

Receta #69: Fajitas de Carne y Pimientos Asados

Tiempo: 14 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 360 kcal

Ingredientes:

- 300g de lomo o cuadril en tiras
- 1/2 morrón rojo y verde
- 1 cebolla en juliana

Instrucciones:

1. Mezclar carne y verduras salpimentadas.
2. Cocinar a 190°C por 14 min agitando la canasta.

Tip NutriCocina: Relleno clásico de fajitas listo sin ensuciar sartén.

Receta #70: Hamburguesas de Atún y Huevo

Tiempo: 10 min | **Porciones:** 2 personas | **Dificultad:** Muy fácil | **Calorias:** 230 kcal

Ingredientes:

- 1 lata de atún al natural escurrida
- 1 huevo
- 2 cdas de avena y perejil picado

Instrucciones:

1. Mezclar ingredientes y armar 2 medallones.
2. Cocinar a 190°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Hamburguesas proteicas relámpago.

CAPÍTULO 8: GUARNICIONES Y VEGETALES GRATINADOS

Papas rústicas, chips de batata, vegetales asados y guarniciones saciantes.

Receta #71: Chips de Batata y Calabaza Crocantes

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorías: 150 kcal

Ingredientes:

- 1 batata en rodajas finas
- 200g de calabaza en mandolina
- 1 cdita de oliva y romero

Instrucciones:

1. Secar bien las rodajas con papel absorbente.
2. Pincelar con oliva y salpimentar.
3. Cocinar a 160°C por 12 min agitando la canasta.

Tip NutriCocina: Dejar enfriar para crujido perfecto.

Receta #72: Coliflor Gratinada con Salsa Blanca Casera

Tiempo: 14 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorías: 180 kcal

Ingredientes:

- 2 tazas de flores de coliflor
- 3 cdas de salsa blanca magra
- 30g de queso parmesano

Instrucciones:

1. Disponer coliflor en fuente apta.
2. Bañar con salsa blanca y queso.
3. Cocinar a 180°C por 14 min hasta dorar.

Tip NutriCocina: Gratinado cremoso.

Receta #73: Brócoli Asado con Ajo y Almendras

Tiempo: 8 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorías: 130 kcal

Ingredientes:

- 2 tazas de flores de brócoli
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda de almendras fileteadas

Instrucciones:

1. Mezclar brócoli con ajo y 1 cdita de oliva.
2. Asar a 180°C por 8 min e incorporar almendras al final.

Tip NutriCocina: Toque crujiente gourmet.

Receta #74: Espárragos Asados envueltos en Jamón Magro

Tiempo: 8 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorías: 160 kcal

Ingredientes:

- 1 atado de espárragos frescos
- 4 fetas de jamón magro o panceta
- Pimienta negra

Instrucciones:

1. Envolver ataditos de 3 espárragos con jamón.
2. Cocinar a 190°C por 8 min.

Tip NutriCocina: Entrada fina e higiénica.

Receta #75: Calabaza Asada con Canela y Romero

Tiempo: 15 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 110 kcal

Ingredientes:

- 300g de calabaza en cubos
- 1 cdita de canela molida
- Romero fresco y 1 cdita de miel

Instrucciones:

1. Mezclar los cubos con especias y oliva.
2. Cocinar a 180°C por 15 min hasta tiernizar.

Tip NutriCocina: Sabor dulce vegetal reconfortante.

Receta #76: Tomates Rellenos con Queso y Hierbas

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 140 kcal

Ingredientes:

- 2 tomates perita medianos
- 50g de queso muzzarella o ricota magra
- Orégano y albahaca

Instrucciones:

1. Ahuecar los tomates.
2. Rellenar con la mezcla de quesos e hierbas.
3. Cocinar a 180°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Gratinados en su propio jugo.

Receta #77: Salteado de Vegetales de Estación al Wok

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 100 kcal

Ingredientes:

- 1 morrón, 1 zuchini, 1 cebolla y champiñones
- Salsa de soja sin sal

Instrucciones:

1. Cortar todas las verduras en cubos parejos.
2. Saltear en Airfryer a 190°C por 10 min con soja.

Tip NutriCocina: Vegetales al dente al instante.

Receta #78: Anillos de Cebolla empanados Integrales

Tiempo: 9 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 170 kcal

Ingredientes:

- 1 cebolla grande en aros gruesos
- 1 huevo batido
- Rebozador integral con pimentón

Instrucciones:

1. Empanar los aros en huevo y rebozador.
2. Cocinar a 190°C por 9 min hasta dorar.

Tip NutriCocina: Snack crocante de cebolla casero.

Receta #79: Berenjenas a la Parmesana Gratinadas

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 190 kcal

Ingredientes:

- 1 berenjena en rodajas
- 4 cdas de salsa de tomate
- 40g de queso muzzarella y parmesano

Instrucciones:

1. Precocinar rodajas a 180°C por 5 min.
2. Armar capas con tomate y quesos y gratinar 7 min más.

Tip NutriCocina: Clásico italiano versión liviana.

Receta #80: Puré de Calabaza Asada al Romero

Tiempo: 16 min | **Porciones:** 2 personas | **Dificultad:** Fácil | **Calorias:** 120 kcal

Ingredientes:

- 400g de calabaza en trozos grandes
- 1 diente de ajo con cáscara
- Romero y sal

Instrucciones:

1. Asar calabaza y ajo a 180°C por 16 min.
2. Pisar la pulpa asada con ajo y condimentar.

Tip NutriCocina: Puré con aroma ahumado de horno a leña.

CAPÍTULO 9: SNACKING SALUDABLE Y PICADAS

Aperitivos crujientes, dips cremosos y picadas saludables para compartir.

Receta #81: Garbanzos Crocantes al Pimentón

Tiempo: 12 min | Porciones: 3 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 160 kcal

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos secos
- 1 cda de pimentón dulce y comino
- 1 cda de oliva

Instrucciones:

1. Secar bien los garbanzos con repasador.
2. Mezclar con oliva y especias.
3. Tostar a 190°C por 12 min agitando la canasta.

Tip NutriCocina: Snack crujiente reemplazo de papas fritas.

Receta #82: Chips de Kale o Col Rizada con Sal Marina

Tiempo: 5 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 60 kcal

Ingredientes:

- 1 atado de hojas de kale sin tallos
- 1 cdita de oliva
- Sal marina

Instrucciones:

1. Trocear hojas secas con las manos y mezclar con oliva.
2. Cocinar a 150°C por 5 min.

Tip NutriCocina: Crujido verde hiper liviano.

Receta #83: Popcorn o Pochoclo Saludable al Aire

Tiempo: 6 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 110 kcal

Ingredientes:

- 1/2 taza de maíz pisingallo
- Rocío vegetal de oliva
- Sal fina

Instrucciones:

1. Disponer el maíz en molde apto con papel manteca.
2. Cocinar a 200°C por 6 min hasta explotar los granos.

Tip NutriCocina: Sin salpicaduras de aceite hirviendo.

Receta #84: Edamame Asado con Salsa de Soja

Tiempo: 7 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 140 kcal

Ingredientes:

- 200g de vainas de edamame congeladas
- 1 cda de salsa de soja
- Sal gruesa

Instrucciones:

1. Colocar edamame en la canasta.
2. Cocinar a 180°C por 7 min y rociar soja al servir.

Tip NutriCocina: Aperitivo asiático clásico.

Receta #85: Falafel de Garbanzos al Aire

Tiempo: 12 min | Porciones: 3 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 210 kcal

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos hidratados procesados con ajo y perejil
- Comino y sal

Instrucciones:

1. Formar bollitos o discos pequeños de falafel.
2. Cocinar a 190°C por 12 min dándoles vuelta.

Tip NutriCocina: Acompañar con dip de tahini o yogur.

Receta #86: Tequeños de Queso integrales

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Media | Calorias: 230 kcal

Ingredientes:

- 150g de queso llanero o mozzarella en bastones
- Masa pascualina integral en tiritas

Instrucciones:

1. Envolver los bastones de queso enrollando la masa en espiral.
2. Cocinar a 190°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Tequeños doraditos sin freír.

Receta #87: Chips de Zucchini y Parmesano

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 110 kcal

Ingredientes:

- 1 zucchini en rodajas finísimas
- 2 cdas de parmesano rallado
- Sal

Instrucciones:

1. Secar láminas de zucchini.
2. Espolvorear parmesano y horne ar a 160°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Crujientes bocaditos de queso.

Receta #88: Pimientos Padrón Asados con Sal Gruesa

Tiempo: 7 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 70 kcal

Ingredientes:

- 200g de pimientos padrón u orteguita verdes
- 1 cdita de oliva
- Sal gruesa marina

Instrucciones:

1. Rociar pimientos con oliva.
2. Asar a 190°C por 7 min hasta ampollar la piel.
3. Espolvorear sal gruesa.

Tip NutriCocina: Tapa española tradicional.

Receta #89: Mini Albóndigas de Pollo para Dips

Tiempo: 10 min | Porciones: 3 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 200 kcal

Ingredientes:

- 300g de pollo molido
- 1 ajo picado y orégano
- 1 cda de avena

Instrucciones:

1. Formar albondiguitas tamaño bocado.
2. Cocinar a 190°C por 10 min.

Tip NutriCocina: Ideales para mojar en salsa golf o guacamole.

Receta #90: Grisinis Integrales con Semillas de Sésamo

Tiempo: 8 min | Porciones: 3 personas | Dificultad: Fácil | Calorías: 140 kcal

Ingredientes:

- Tiritas de masa integral casera
- Semillas de sésamo y chía
- Sal de mar

Instrucciones:

1. Pincelar tiritas con agua y espolvorear semillas.
2. Cocinar a 180°C por 8 min.

Tip NutriCocina: Bastoncitos crocantes para acompañar humus.

CAPÍTULO 10: REPOSTERÍA Y POSTRES FIT SIN AZÚCAR

Dulzuras ligeras, volcanes de chocolate amargo y frutas asadas con miel.

Receta #91: Churros Dorados de Avena con Chocolate 70%

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Media | Calorias: 190 kcal

Ingredientes:

- 1 taza de agua y 1 taza de harina de avena
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 50g de chocolate amargo 70% derretido

Instrucciones:

1. Hervir agua con sal y vainilla. Agregar avena y mezclar la masa.
2. Formar bastones con manga repostera.
3. Cocinar a 190°C por 10 min y dipiar en chocolate.

Tip NutriCocina: Crujientes por fuera y suaves por dentro.

Receta #92: Manzanas Asadas con Canela, Miel y Nueces

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 160 kcal

Ingredientes:

- 2 manzanas rojas grandes
- 1 cdita de canela molida
- 1 cda de miel y nueces picadas

Instrucciones:

1. Ahuecar el centro de las manzanas.
2. Rellenar con nueces, miel y canela.
3. Cocinar a 170°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Servir tibias con yogur natural.

Receta #93: Volcán o Muffin de Chocolate Amargo Express

Tiempo: 7 min | Porciones: 1 persona | Dificultad: Fácil | Calorias: 180 kcal

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 cda de cacao amargo
- 1 cda de harina de avena
- 1 cdita de miel

Instrucciones:

1. Batir en taza apta horno.
2. Cocinar en Airfryer a 170°C por 7 min.

Tip NutriCocina: Centro cremoso irresistible.

Receta #94: Banana Asada con Dulce de Leche y Nueces

Tiempo: 8 min | Porciones: 1 persona | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 170 kcal

Ingredientes:

- 1 banana con cáscara cortada a lo largo
- 1 cda de dulce de leche magro
- Nueces picadas

Instrucciones:

1. Colocar banana en la canasta.
2. Cocinar a 180°C por 8 min.
3. Agregar dulce de leche y nueces.

Tip NutriCocina: Postre tibio delicioso.

Receta #95: Donas de Avena y Esencia de Vainilla

Tiempo: 9 min | Porciones: 4 unidades | Dificultad: Fácil | Calorías: 140 kcal/u

Ingredientes:

- 1 taza de harina de avena
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1 cdita de vainilla y polvo de hornear

Instrucciones:

1. Mezclar ingredientes y verter en moldes de dona de silicona.
2. Cocinar a 160°C por 9 min.

Tip NutriCocina: Donas horneadas sin fritura.

Receta #96: Peras Asadas al Vino Tinto y Canela

Tiempo: 14 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorías: 150 kcal

Ingredientes:

- 2 peras maduras peladas al medio
- 1/2 taza de jugo de uva o vino tinto dulce
- Canela en rama

Instrucciones:

1. Colocar peras en fuente apta bañadas en jugo y canela.
2. Asar a 170°C por 14 min.

Tip NutriCocina: Elegante postre de restaurante.

Receta #97: Mini Tartaletas de Manzana Crocantes

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 unidades | Dificultad: Media | Calorías: 160 kcal

Ingredientes:

- Masa pascualina en 2 discos pequeños
- 1 manzana en finas láminas
- Canela y miel

Instrucciones:

1. Disponer manzana sobre discos de masa.
2. Cocinar a 180°C por 10 min hasta dorar la masa.

Tip NutriCocina: Crocante hojaldre dulce.

Receta #98: Brownie de Cacao y Frutos Secos

Tiempo: 12 min | Porciones: 4 cuadraditos | Dificultad: Fácil | Calorías: 180 kcal/u

Ingredientes:

- 1 huevo
- 2 cdas de cacao amargo
- 2 cdas de harina de avena
- Nueces picadas y miel

Instrucciones:

1. Mezclar en fuente cuadrada pequeña.
2. Cocinar a 160°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Miga húmeda chocolatosa.

Receta #99: Galletitas de Avena y Chips de Chocolate

Tiempo: 8 min | Porciones: 6 galletas | Dificultad: Fácil | Calorías: 110 kcal/u

Ingredientes:

- 1 banana pisada
- 1 taza de avena arrollada
- 2 cdas de chips de chocolate 70%

Instrucciones:

1. Unir banana y avena y sumar chips.
2. Formar 6 discos sobre papel manteca.
3. Cocinar a 170°C por 8 min.

Tip NutriCocina: Galletitas saludables sin azúcar refinada.

Receta #100: Chipá Dulce de Anís y Queso

Tiempo: 12 min | Porciones: 6 bollitos | Dificultad: Fácil | Calorias: 130 kcal/u

Ingredientes:

- 150g de fécula de mandioca
- 80g de queso mozzarella
- 1 huevo
- 1 cdita de semillas de anís y miel

Instrucciones:

1. Amalgamar la masa dulce con anís.
2. Formar bollitos y cocinar a 190°C por 12 min.

Tip NutriCocina: Exquisito contraste salado-dulce paraguayo.

Receta #101: Manzanas Crocantes en Rodajas con Canela (Chips Dulces)

Tiempo: 15 min | Porciones: 2 personas | Dificultad: Fácil | Calorias: 90 kcal

Ingredientes:

- 2 manzanas rojas en rodajas finísimas
- Canela molida

Instrucciones:

1. Espolvorear canela sobre las láminas de manzana.
2. Secar en Airfryer a 140°C por 15 min agitando la canasta.

Tip NutriCocina: Chips crocantes dulces 100% naturales.

BONO EXTRA #1: GUÍA IMPRIMIBLE DE TIEMPOS Y TEMPERATURAS EN AIRFRYER

Tabla práctica para tener a mano en la cocina con los minutos y grados °C exactos para carnes, verduras, mariscos y postres.

Tabla Oficial de Tiempos: Carnes Vacunas, Aves y Cerdo

Seccion: Guía de Cocina | Tiempo: Referencia

Detalle / Puntos Clave:

- Pechugas de Pollo (200g c/u): 180°C por 12-15 min
- Alitas de Pollo: 190°C por 16-18 min
- Bife de Chorizo / Entraña: 200°C por 10-12 min (medio/jugoso)
- Costillitas de Cerdo: 180°C por 16-18 min
- Milanesas empanadas: 190°C por 10-12 min (girar a mitad)

Instrucciones:

1. Precalentar la Airfryer 3 minutos antes de colocar las carnes.
2. No encimar piezas para asegurar dorado parejo.
3. Dejar reposar la carne 2 minutos al retirar para conservar jugos.

Secreto NutriCocina: Rociar levemente con spray de oliva antes de cocinar para potenciar el dorado.

Tabla Oficial de Tiempos: Pescados, Vegetales y Repostería

Seccion: Guía de Cocina | Tiempo: Referencia

Detalle / Puntos Clave:

- Filetes de Merluza / Salmón: 180°C por 9-11 min
- Rabas de Calamar: 200°C por 7-8 min
- Papas en bastones rústicos: 190°C por 12-15 min
- Brócoli / Coliflor / Vegetales: 180°C por 8-10 min
- Muffins / Donas de Avena: 160°C por 9-12 min

Instrucciones:

1. Agitar la canasta a mitad de cocción en papas y vegetales.
2. Usar papel manteca perforado para repostería o pescados delicados.

Secreto NutriCocina: Para repostería, cocinar a temperaturas más bajas (160°C) para cocción uniforme.

BONO EXTRA #2: LISTA SEMANAL DE COMPRAS INTELIGENTE

Organizador de compras estructurado para comprar lo justo en la verdulería y almacén, ahorrando hasta un 40% en tu presupuesto mensual.

Planificador de Compras: Verdulería y Frescos

Seccion: Ahorro Inteligente | Tiempo: Semanal

Detalle / Puntos Clave:

- Verduras clave: Papas, batatas, zucchinis, berenjenas, cebollas moradas, espinaca y morrón
- Frutas de estación: Manzanas, bananas, frutillas y limones
- Hierbas aromáticas: Romero fresco, perejil, albahaca y ajo

Instrucciones:

1. Comprar vegetales de estación que tienen mejor precio y nutrientes.
2. Lavar, secar y almacenar en recipientes herméticos para triplicar su duración.

Secreto NutriCocina: Comprar garbanzos y lentejas secas para remojar en lugar de latas.

Planificador de Compras: Proteínas Magras y Almacén Fit

Seccion: Ahorro Inteligente | Tiempo: Semanal

Detalle / Puntos Clave:

- Proteínas: Pechugas de pollo, carne picada magra, merluza, huevos de campo y queso muzzarella magro
- Almacén: Avena arrollada, harina de avena, semillas de sésamo/chía, miel pura y cacao amargo 70%

Instrucciones:

1. Fraccionar pechugas y carnes en porciones individuales y congelar con fecha.
2. Tener siempre a mano especias secas (pimentón ahumado, orégano, comino) para dar sabor.

Secreto NutriCocina: Reemplazar pan rallado tradicional por avena procesada con semillas.

BONO EXTRA #3: 15 SALSAS Y ADEREZOS SALUDABLES EXPRÉS

15 recetas de aderezos y dípings cremosos bajos en calorías para transformar cualquier plato sencillo en una comida de restaurante.

Mayonesa de Palta y Limón

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 3 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 palta madura
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pequeño
- Sal fina

Instrucciones:

1. Procesar la palta con ajo, limón y oliva hasta cremosa.
2. Salpimentar a gusto.

Secreto NutriCocina: Perfecta para untar tostadas o acompañar milanesas.

Dip de Yogur Griego y Ciboulette

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 3 min

Detalle / Puntos Clave:

- 150g de yogur natural o griego desnatado
- 2 cdas de ciboulette fresca picada
- Jugo de limón
- Sal

Instrucciones:

1. Mezclar el yogur con ciboulette y limón.
2. Servir bien frío.

Secreto NutriCocina: El dip ideal para bastones de verdura y nuggets.

Alioli Cremoso de Ajo Asado

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 3 dientes de ajo asados en Airfryer
- 100g de queso blanco descremado
- 1 cdita de oliva
- Sal

Instrucciones:

1. Pisar la pulpa de ajo asado con queso blanco y oliva.
2. Integrar bien.

Secreto NutriCocina: Aporta sabor intenso a ajo sin resultar pesado.

Salsa Golf Fit Cero Calórica

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 2 min

Detalle / Puntos Clave:

- 3 cdas de queso crema magro
- 1 cda de extracto de tomate o ketchup sin azúcar
- Gotas de limón

Instrucciones:

1. Batir enérgicamente el queso con el extracto y limón.
2. Enfriar 5 minutos.

Secreto NutriCocina: La versión saludable para acompañar camarones.

Chimichurri Casero NutriCocina

Seccion: 6 porciones | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 2 cdas de provenzal
- 1 cdita de ají molido
- 2 cdas de agua tibia
- 1 cda de aceto y 1 cda de oliva

Instrucciones:

1. Hidratar provenzal y ají en agua tibia 3 min.
2. Sumar aceto y oliva.

Secreto NutriCocina: El infaltable para carnes asadas al aire.

Dressing de Mostaza Dijon y Miel

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 2 min

Detalle / Puntos Clave:

- 2 cdas de mostaza Dijon
- 1 cdita de miel pura
- 1 cda de jugo de naranja
- Pimienta negra

Instrucciones:

1. Emulsionar mostaza con miel y jugo de naranja.
2. Condimentar.

Secreto NutriCocina: Genial para ensaladas o pechugas de pollo.

Salsa Criolla Exprés con Tomate y Cebolla

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 tomate perita en cubitos
- 1/2 cebolla morada en cubitos
- 1/2 morrón verde
- Vinagre de manzana y oliva

Instrucciones:

1. Mezclar vegetales picados finos con vinagre y pizca de oliva.
2. Reposar 10 min.

Secreto NutriCocina: Sumar a bifes o hamburguesas.

Crema de Queso Magro y Hierbas Finas

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 3 min

Detalle / Puntos Clave:

- 150g de queso spread magro
- 1 cda de tomillo, orégano y albahaca picada

Instrucciones:

1. Mezclar el queso con las hierbas frescas y pimienta.

Secreto NutriCocina: Para rellenar pechugas o papas asadas.

Guacamole Tradicional NutriCocina

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 palta madura pisada
- 1/2 tomate picado
- 1/2 cebolla morada picada
- Cilantro fresco y limón

Instrucciones:

1. Pisar palta gruesa e integrar tomate, cebolla, cilantro y limón.

Secreto NutriCocina: Acompañante estrella para fajitas y tacos.

Salsa Dulce de Pimientos Asados

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 morrón rojo asado en Airfryer pelado
- 2 cdas de queso blanco magro
- Pimentón dulce

Instrucciones:

1. Licuar el morrón asado con queso blanco y pimentón.

Secreto NutriCocina: Sabor ahumado intenso para bastones de queso.

Dip de Berenjenas Ahumadas (Babaganush)

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- Pulpa de 1 berenjena asada
- 1 ajo chiquito
- Jugo de limón
- 1 cdita de tahini o sésamo

Instrucciones:

1. Pisar la pulpa asada con ajo, limón y sésamo hasta homogéneo.

Secreto NutriCocina: Dip árabe clásico bajo en calorías.

Salsa Tártara Light al Alcaparra

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 4 min

Detalle / Puntos Clave:

- 100g de yogur natural
- 1 cda de pepinillos picados
- 1 cdita de alcaparras picadas
- Eneldo

Instrucciones:

1. Mezclar yogur con pepinillos, alcaparras y eneldo.

Secreto NutriCocina: Combinación suprema para pescados y rabas.

Pesto Clásico de Albahaca y Nueces

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 4 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 taza de albahaca fresca
- 2 nueces picadas
- 1 cda de parmesano
- 1 cda de oliva y ajo

Instrucciones:

1. Procesar albahaca con nueces, ajo, parmesano y oliva.

Secreto NutriCocina: Ideal para vegetales asados al wok.

Lactonesa Light con Ralladura de Limón

Seccion: 4 porciones | Tiempo: 3 min

Detalle / Puntos Clave:

- 50ml de leche descremada
- 100ml de aceite de girasol u oliva suave
- Ralladura de limón y sal

Instrucciones:

1. Emulsionar con minipimer sin mover la varilla hasta espesar.

Secreto NutriCocina: Mayonesa sin huevo 100% segura.

Salsa Barbacoa Casera Sin Azúcar

Seccion: 6 porciones | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 4 cdas de puré de tomate
- 1 cda de vinagre de manzana
- 1 cdita de pimentón ahumado
- 1 cdita de miel

Instrucciones:

1. Mezclar ingredientes a fuego lento 3 min hasta espesar.

Secreto NutriCocina: La barbacoa perfecta para costillitas y pollo.

