

RECETAS  
SIN LIMITES

*Oster*

UTILIZA HASTA 99.5%  
MENOS ACEITE



**FREIDORA**  
*de aire*

# RECETAS

## DESAYUNOS

TOSTADAS FRANCESAS	6
BARRAS DE CEREAL	8
HUEVOS CON CREMA Y QUESO GRUYERE	10
TORTILLA DE QUESO Y VEGETALES	12
PANQUEQUES ALEMANES	14
MOLDECITOS DE PAN CON HUEVO, JAMÓN Y QUESO	16

## BOCADILLOS Y APERITIVOS

CHIPS DE VEGETALES	20
EMPANADAS	22
CUPCAKE DE QUESO Y TOMATES DESHIDRATADOS	24
PAN DE QUESO	26
SÁNDWICH DE BERENJENA, QUESO Y JAMÓN	28
MILANESA DE QUESO PROVOLONE	30
GARBANZOS ASADOS	32
ALMENDRAS CON PAPRIKA	34
ROLLITOS DE CARNE Y ESPÁRRAGOS	36
CHIPS DE QUESO PARMESANO Y AJO	38
PALOMITAS DE MAÍZ	40
EMPANADAS DE MANZANA Y CANELA	42

## VEGETALES Y ACOMPAÑANTES

COLIFLOR ROSTIZADA CON HIERBAS	46
PIMENTONES RELLENOS DE QUINUA	48
CEBOLLAS RELLENAS DE CARNE	50
AGUACATES RELLENOS DE LANGOSTINOS	52
PALITOS DE BATATA O CAMOTE	54
MAÍZ ASADO	56
PIMENTONES RELLENOS DE RICOTTA Y ATÚN	58
PAPAS RELLENAS	60
PASTELITOS DE PAPA	62
PAPITAS FRITAS	64
VEGETALES ROSTIZADOS CON ADEREZO DE AJO	66

## CARNES

COSTILLITAS DE CERDO	70
ALBÓNDIGAS DE CARNE	72
LASAÑA DE BERENJENA Y CARNE	74
TAQUITOS DE CERDO	76
PUNTA DE ANCA (PICAÑA)	78
ROLLITOS DE LOMO DE RES EN HOJALDRE	80
BROCHETAS DE CARNE Y PIMIENTOS	82

## POLLO Y PESCADO

POLLO A LA BARBACOA	86
ALITAS DE POLLO	88
TROCITOS DE POLLO CON LIMÓN Y AJO	90
ALBÓNDIGAS DE SALMÓN	92
CAMARONES CON VERDURAS	94
CROQUETAS DE PESCADO	96
SALMÓN CON PAPAS Y VEGETALES	98
PESCADO EMPANIZADO CON QUINUA	100

## POSTRES

BANANAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y CHOCOLATE	104
TORTA DE ZANAHORIA	106
GALLETAS DE AVENA, UVAS PASAS Y ALMENDRAS	108
DULCE DE CALABAZA CON COCO	110
ROSQUILLAS (CANELA, CHOCOLATE Y CONFITES, VAINILLA Y CONFITES)	112
GALLETAS OREO FRITAS	114
SOUFFLÉ DE CHOCOLATE	116



DESAYUNOS



## TOSTADAS FRANCESAS



### INGREDIENTES

- 2 huevos
- ½ taza de leche
- 1 ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 4 trozos de pan de molde picados cada uno en 3 partes
- ½ cucharadita de mantequilla
- Miel, agave o mermelada a su gusto
- Papel encerado (parafinado)

### PREPARACIÓN

- 1 Retire la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y coloque el papel encerado en el fondo, justo del tamaño de la superficie, previamente engrasado con la mantequilla.
- 2 Mezcle los huevos, la leche, la canela y el extracto de vainilla.
- 3 Sumerja los trozos de pan en la mezcla y colóquelos en la superficie de la canasta. Programe por 5 minutos a 200°C.
- 4 Pasados los 5 minutos retire las tostadas y el papel. Vuelva a colocar las tostadas directamente sobre la canasta de cocción con el lado que doró hacia abajo. Programe por 5 minutos más.

Sírvalas vertiendo la miel, el agave o la mermelada de su preferencia.

*Nota importante: Cuando esté cocinando con papel de aluminio o papel encerado, por favor asegúrese que el papel queda prensado firme con el molde o con algún tipo de peso ya que el aire circulante de la freidora de aire puede remover el mismo.*





## BARRAS DE CEREAL

### INGREDIENTES

- ½ taza de avena en hojuelas
  - ½ taza de almendras picadas
  - ½ taza de semillas de calabaza
  - 1 cucharadita de semillas de chía
  - ⅓ de taza de coco rallado sin azúcar
  - ¼ de taza de uvas pasas
  - ½ taza de mango seco cortado en trozos pequeños
  - ⅓ de taza de miel cruda
  - ¼ de taza de mantequilla de maní
  - ½ cucharadita de extracto de vainilla
- Papel encerado (parafinado)
- Molde o bandeja para colocar la mezcla

### PREPARACIÓN

- 1 Corte el papel del tamaño del fondo de la canasta de cocción de la Freidora de aire Oster®.
- 2 Coloque sobre el papel la avena, las almendras, las semillas de calabaza y las de chía y programe a 180°C por 5 minutos.
- 3 Una vez suene el temporizador, retire el contenido de la canasta y en un tazón aparte, mezcle todo con los demás ingredientes.
- 4 Forre el molde o la bandeja con el papel encerado y coloque allí la mezcla, aplanándola con la mano, dejándola del grosor que le gustaría que quede la barra.
- 5 Refrigere hasta que esté suficientemente dura y corte del tamaño elegido.

*Nota importante: Cuando esté cocinando con papel de aluminio o papel encerado, por favor asegúrese que el papel queda prensado firme con el molde o con algún tipo de peso ya que el aire circulante de la freidora de aire puede remover el mismo.*



## HUEVOS CON CREMA

## Y QUESO GRUYERE

### INGREDIENTES

- 3 cucharadas de crema de leche
- 3 cucharadas de queso crema
- 1 cucharada de cebolla china, cebolleta o chives
- 2 huevos (separadas las claras de las yemas)
- 1 taza de espinaca
- 1 tomate picado en cubos
- ¼ de taza de queso gruyere en cubos

Recipiente refractario del tamaño de la canasta de cocción



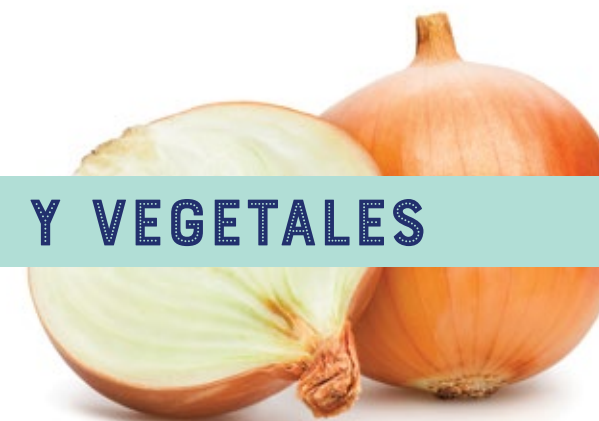
### PREPARACIÓN

- 1 En un tazón mezcle, con la ayuda de su batidora Oster®, la crema de leche y el queso crema; agregue la cebolleta, la espinaca, el tomate y las claras de huevo.
- 2 Vierta la mezcla en el recipiente refractario, hunda allí los cubitos de queso y coloque encima las yemas con cuidado de no romperlas.
- 3 Coloque el recipiente refractario en la canasta de la Freidora de Aire Oster® y programe por 10 minutos a 180°C.
- 4 Cuando el temporizador avise que el tiempo ha transcurrido, retire la bandeja y con la ayuda de un tenedor mueva la mezcla sin romper las yemas. Programe por 5 minutos más.
- 5 Transcurrido el tiempo, retire la bandeja de la freidora y deje reposar por unos minutos.

Sirva estos deliciosos huevos acompañados de pan francés o pan tostado.



## TORTILLA DE QUESO Y VEGETALES



### INGREDIENTES

- 2 huevos
- ½ cebolla pequeña finamente picada
- 50g de queso mozzarella rallado
- 50g de queso blanco cortado en cubos
- 1 tomate cortado en cubos pequeños
- 2 cucharadas de maíz (de lata)
- 2 cucharadas de crema de leche
- 1 cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharada de queso parmesano rallado

Recipiente refractario que quepa dentro de la canasta de cocción

### PREPARACIÓN

- 1 Bata los huevos y mézclelos con los demás ingredientes a excepción del queso parmesano.
- 2 Vierta la mezcla en el recipiente refractario y colóquelo en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster®. Programe por 10 minutos a 200°C.
- 3 Cuando el temporizador anuncie que el tiempo ha transcurrido, mueva la mezcla con un tenedor y espolvoree el queso parmesano por encima. Vuelva a programar por 5 minutos más.

Acompañe esta deliciosa tortilla con jugos de frutas y café fresco.



## PANQUEQUES ALEMANES



### INGREDIENTES

- 3** huevos enteros
- 1** taza de harina de trigo integral (puede sustituir por harina de avena)
- 1** taza de leche de coco o la de su preferencia
- Una pizca de sal
- 2** cucharadas colmadas de puré de manzana sin azúcar
- Molde para hornear (con capacidad de 590ml aproximadamente)
- Aceite de coco

### IDEAS PARA ADEREZAR

- Bayas frescas
- Azúcar glasé
- Semillas de cacao sin azúcar (crujientes y antioxidantes)
- Yogur griego
- Jarabe de arce (opcional)



### PREPARACIÓN

- 1** Precaliente la Freidora de Aire Oster® a 200°C.
- 2** Engrase el molde con el aceite de coco y colóquelo dentro de la freidora de aire mientras se calienta.
- 3** Mezcle todos los ingredientes hasta lograr una textura suave y homogénea.
- 4** Vierta en el molde  $\frac{1}{4}$  de taza de la mezcla y programe la Freidora de Aire Oster® por 5 minutos. Transcurrido el tiempo con ayuda de una espátula voltee el panqueque y vuelva a programar por 3 minutos más.
- 5** Repita el procedimiento para preparar la cantidad de panqueques que desee.
- 6** Guarde la masa restante en un recipiente hermético en el refrigerador para que se conserve fresca cada mañana.

¡Aderece y disfrute!







## MOLDECITOS DE PAN CON

## HUEVO, JAMÓN Y QUESO



### INGREDIENTES

- 4 moldes individuales para hornear (capacidad 147ml aproximadamente)
- 8 rebanadas de pan (preferiblemente integral para un desayuno más saludable)
- 4 rebanadas de jamón cortado en cuadritos (se recomienda jamón de pollo, pero puede usar el de su preferencia)
- 4 huevos
- 4 cucharaditas de queso mozzarella rallado

Aceite de oliva

Sal y Pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1 Engrase el interior de los moldes con el aceite de oliva.
- 2 Corte los bordes de los panes y aplánelos con un rodillo o con la mano.
- 3 Forre el interior de los moldes con dos rebanadas de pan, colocando una encima de la otra, cubriendo el fondo del molde y sus lados.
- 4 Distribuya equitativamente el jamón en cada molde, vierta el huevo, agregue sal y pimienta al gusto y adicione 1 cucharadita de queso en cada uno.
- 5 Acomode los moldes en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe 15 minutos a 80°C.
- 6 Una vez finalizado este proceso, retire los moldes de la freidora de aire con ayuda de unas pinzas. Sirva este delicioso desayuno colocando los moldecitos en un plato base o desmoldándolos para que parezcan una canastita de pan.

Acompáñelos con la bebida de su preferencia.





**BOCADILLOS  
Y APERITIVOS**

## CHIPS DE VEGETALES

### INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 1 remolacha
- 1 calabacín
- 1 cucharada de aceite vegetal o el de su preferencia
- Sal y pimienta al gusto
- Un mandolín



### PREPARACIÓN

- 1 Con la ayuda del mandolín corte los vegetales de un milímetro de grueso aproximadamente.
- 2 Esparza el aceite en los vegetales y sazónelos con sal y pimienta al gusto.
- 3 Colóquelos en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 10 minutos a 180°C.
- 4 El tiempo para que queden crujientes puede variar, dependiendo del contenido de agua de los vegetales, programe unos minutos más si observa que es necesario.

Sirva con las salsas de su preferencia.





## EMPANADAS



### INGREDIENTES

- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de agua tibia
- ½ cucharadita de sal
- 4 tazas de espinaca cocida y escurrida
- 2 cucharadas de queso ricotta
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 hoja de papel plástico 3 veces más grande que el círculo elegido para el tamaño de la empanada

Sal y pimienta al gusto

Cortador de galletas redondo del tamaño que se deseen las empanadas

### PREPARACIÓN

- 1 Mezcle la espinaca, el queso ricotta y el queso parmesano, luego agregue sal y pimienta al gusto.
- 2 Mezcle la harina con la sal, a continuación, vierta el agua. Amase hasta formar una mezcla suave y homogénea.

- 3 Separe la masa por bolitas del tamaño deseado.
- 4 Sobre una superficie plana, coloque el papel plástico y sobre él la bolita de masa, doble el plástico tapando la bola, dejando buen espacio alrededor de ella y aplaste adelgazando la masa a 2 pulgadas aproximadamente. Levante el plástico del centro del círculo hacia afuera sin llegar al borde, coloque la mezcla de espinaca.
- 5 Doble el círculo por el medio y con el cortador de galletas corte el borde para sellarla.
- 6 Pinte cada empanada, primero con aceite y luego con el huevo y colóquelas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster®. Programe por 10 minutos a 200°C.

- 7 Cuando el temporizador avise que el tiempo ha transcurrido retire la bandeja, mueva las empanadas y si observa que no están lo suficientemente doradas programe 5 minutos más. Estas empanadas podrá rellenarlas también con un guiso de carne, tomate, cebolla y pimentón o con queso mozzarella o queso feta y aceitunas.

Use su imaginación y buen gusto.



## CUPCAKE DE QUESO

## Y TOMATES DESHIDRATADOS



### INGREDIENTES

- 2** huevos
- 200 ml** de leche
- 1** cucharadita de sal
- 100 ml** de aceite
- 200 g** de harina
- 100 g** de queso rallado

Albahaca

Recipientes refractarios individuales  
previamente engrasados

Capacillos o pirotines (envoltura de  
papel para hornear opcional)

### PREPARACIÓN

- 1** Bata los huevos y agregue la leche mientras sigue batiendo. Añada la sal y el aceite.
- 2** Añada la harina y mezcle bien. Luego agregue el queso rallado, los tomates y parte de la albahaca (reserve algunas hojas para decorar).
- 3** Vierta la mezcla en los recipientes, colóquelos en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 15 minutos a 160°C.
- 4** Deje reposar 5 minutos dentro de la freidora.

Sírvalos calientes o fríos, como más le guste.





## PAN DE QUESO

### INGREDIENTES

- 500 g** de almidón de yuca
- ½** taza de agua caliente
- ½** cucharadita de sal
- 125 g** de mantequilla
- 2** huevos
- 250 ml** de leche
- 125 g** de queso rallado

### PREPARACIÓN

- 1 Añada al almidón la sal y vierta el agua, mezcle constantemente hasta que se humedezca toda la masa.
- 2 Mezcle los huevos y la mantequilla. Cuando tenga una mezcla homogénea agregue el queso y el almidón y amase hasta incorporar todos los ingredientes.
- 3 Forme bolitas con la masa y colóquelas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster®. Programe por 15 minutos a 200°C.
- 4 Deje reposar dentro de la freidora por 5 minutos y sirva.





## SÁNDWICH DE BERENJENA, QUESO Y JAMÓN



### INGREDIENTES

- 1** berenjena pequeña
- 6** rebanadas de jamón de pavo
- 140 g** de queso cheddar picado en rodajas
- Un frasco de conserva de pimentón asado (aproximadamente 15 onzas)
- Papel encerado (parafinado)

### PREPARACIÓN

- 1** Corte 3 círculos de papel encerado del tamaño del fondo de la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster®.
- 2** Corte 6 pedazos de aproximadamente ½ centímetro de la berenjena hacia lo largo.
- 3** Acomode un círculo de papel en el fondo de la canasta, luego ponga dos pedazos de berenjena uno al lado del otro y continúe de la misma manera con los otros papeles y terminado con berenjena.

**4** Programe la Freidora de Aire Oster® a 180°C por 10 minutos.

**5** Una vez haya transcurrido el tiempo, retire cuidadosamente la berenjena e invierta el orden en que las había acomodado, esto quiere decir que las que estaban en el fondo deben quedar en la parte de arriba, utilizando el mismo papel y de la misma forma. Programe nuevamente por 5 minutos.

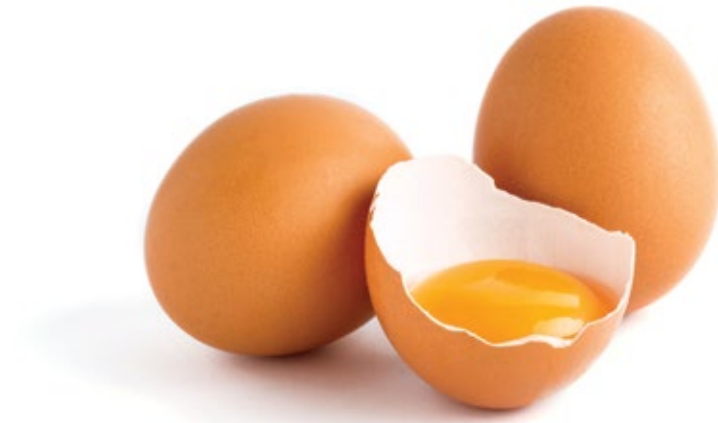
**6** Cuando el temporizador suene, retire las berenjenas y forme con ellas los sándwiches sin pan (pues la berenjena lo sustituye), colocando la berenjena, 2 rebanadas de pavo, pimentón, queso y nuevamente berenjena.

**7** Vuelva a colocar los papeles, en esta ocasión los tres unidos, en el fondo de la canasta y lleve por 3 minutos a 180°C cada uno de los sándwiches.

## MILANESA DE QUESO PROVOLONE

### INGREDIENTES

- 400 g** de queso provolone
- 4** huevos
- 300 g** de harina de trigo mezclada con 1 cucharada de harina de maiz
- 300 g** de pan rallado



### PREPARACIÓN

- 1 Coloque en un recipiente los huevos ligeramente batidos, en otro la harina y en otro el pan rallado.
- 2 Corte el queso en cubos de aproximadamente 2 centímetros.
- 3 Pase cada cubo primero por el huevo, luego por la harina, nuevamente por el huevo y por último por el pan rallado.
- 4 Cuando ya tenga todo el queso empanizado, colóquelo en el refrigerador por una hora por lo menos para que los cubos estén bien secos y consistentes.
- 5 Al cabo del tiempo colóquelos en la canasta de la Freidora de Aire Oster® y programe por 5 minutos a 200°C.





## GARBANZOS ASADOS

### INGREDIENTES

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos escurridos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de pimienta roja

### PREPARACIÓN

- 1 Mezcle todos los ingredientes con los garbanzos y colóquelos en la canasta de la Freidora de Aire Oster®. Programe por 20 minutos a 200°C.

Disfrute de una merienda exquisita y saludable.



## ALMENDRAS CON PAPRIKA



### INGREDIENTES

- 100 g** de almendras
- 1** cucharadita de aceite de oliva
- ½** cucharadita de sal
- 1** cucharadita de paprika

### PREPARACIÓN

- 1 Coloque las almendras en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 3 minutos a 200°C.
- 2 Cuando el temporizador suene, mueva las almendras dentro de la canasta y programe por 3 minutos más.

Sírvalas en sus reuniones como pasa boca o simplemente disfrútelas como tentempié.





### INGREDIENTES

- 550 g** de filete de falda - cortado en 6 piezas
- ½** taza de salsa Tamari
- 2** dientes de ajo triturados
- 18** espárragos
- 6** pedazos de pimentón cortados en bastones de 1cm de grosor
- 6** palillos remojados en agua
- ¼** de taza de salsa inglesa
- ⅓** de taza de caldo de res
- 2** cucharadas de mantequilla sin sal
- Aceite de oliva en aerosol
- Sal kosher y pimienta negra al gusto

## ROLLITOS DE CARNE Y ESPÁRRAGOS



### PREPARACIÓN

- 1** Sazone los filetes con sal y pimienta y colóquelos en una bolsa plástica con cierre. Añada la salsa Tamari, el ajo y cierre la bolsa.
- 2** Masajee los filetes para que estén completamente cubiertos. Lleve al refrigerador y deje marinar por 1 hora por lo menos o mejor aún toda la noche.
- 3** Cuando esté listo para prepararlos, retire los filetes de la marinada y colóquelos en una tabla de cortar. Deseche la marinada.
- 4** Divida en 6 partes iguales y coloque 3 espárragos y un bastón de pimientos en el centro de cada trozo de filete.
- 5** Enrolle el filete alrededor de los vegetales y asegúrelo con palillo.
- 6** Acomode los rollitos en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 5 minutos a 200°C.
- 7** Retire los rollitos de carne y déjelos reposando durante 5 minutos antes de servirlos.
- 8** Mientras tanto, en una cacerola coloque la salsa de soya, el caldo y la mantequilla a fuego medio. Revuelva muy bien para unir los ingredientes.
- 9** Continúe cocinando hasta que la salsa se haya espesado y reducido a la mitad. Condimente con sal y pimienta.
- 10** Vierta la salsa bien caliente sobre los rollitos de carne antes de servir.
- 11** El término de la carne será medio, si la desea más cocida programe por 3 minutos más.





## CHIPS DE QUESO PARMESANO Y AJO



### INGREDIENTES

- 2 papas rojas grandes
- 2 cucharaditas de sal
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharadas de queso parmesano

### PREPARACIÓN

- 1 Corte las papas en rodajas finas. Se recomienda usar un mandolín (con una cuchilla de 1.5 mm).
- 2 Coloque las papas en rodajas en un tazón no metálico y cúbralas con agua. Añada las 2 cucharaditas de sal. Déjelas en remojo durante 30 minutos.
- 3 Escorra y enjuague las papas. Séquelas.
- 4 Mezcle las papas con el ajo picado y el queso parmesano.
- 5 Coloque la mitad de las rodajas de papa en la canasta de la Freidora de Aire Oster®. No sobrecargue la freidora de aire o las papas no se cocinarán uniformemente.

- 6 Programe por 20 minutos a 120°C. Mueva la canasta cada 10 minutos más o menos.
- 7 Aumente la temperatura hasta 200°C y programe 5 minutos adicionales o hasta que las papas estén crujientes.

- 8 Retírelas de la freidora de aire, cúbralas con más queso parmesano y ajuste la sal si es necesario.

- 9 Repita el procedimiento para la otra mitad de las rodajas de papa.



## PALOMITAS DE MAÍZ

### INGREDIENTES

½ taza de granos de maíz secos  
(utilice maíz blanco)

Aceite de aguacate en aerosol  
o el de su preferencia

Sal marina y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN

- 1 Retire la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y coloque el papel de aluminio en el fondo, justo del tamaño de la superficie. Agregue los granos a la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y cubra ligeramente con un poco de aceite.
- 2 Programe por 10 minutos a 200°C. Una vez que comiencen a estallar los granos, vigile de cerca hasta que estén listas o hasta que hayan transcurrido los 10 minutos.
- 3 Retire la canasta de inmediato y vierta el contenido en un tazón grande. Espolvoree sal y pimienta al gusto.

Disfrútelas calientes o a temperatura ambiente.

*Nota importante: Cuando esté cocinando con papel de aluminio o papel encerado, por favor asegúrese que el papel queda prensado firme con el molde o con algún tipo de peso ya que el aire circulante de la freidora de aire puede remover el mismo.*



## EMPANADAS DE MANZANA Y CANELA



### INGREDIENTES

- 6 discos de masa para empanadas
- 2 manzanas cortadas en cubitos (1 roja y 1 verde)
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- $\frac{1}{8}$  de cucharadita de nuez moscada
- 1 clara de huevo ligeramente batido

### PREPARACIÓN

- 1 Mezcle las manzanas, la canela, la nuez moscada, la miel y la vainilla. Revuelva y cocine a fuego medio por 10 minutos o hasta que las manzanas estén suaves.
- 2 Coloque los discos de empanada en una superficie plana y en el centro de cada uno agregue la mezcla de manzana.

3 Con ayuda de una espátula suave o una brocha, pinte el borde del disco con la clara de huevo, cierre doblando suavemente por la mitad y pise el borde del disco con un tenedor dejando impresiones verticales, así quedarán selladas.

4 Acomode tres empanadas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster®.

5 Programe la temperatura a 200°C por 5 minutos.

6 Voltee las empanadas y cocine por 5 minutos más.

7 Repita este mismo procedimiento para las otras 3 empanadas.

8 Espere unos minutos antes de servir, pues el interior puede estar muy caliente.

Esta receta es una versión ligera y saludable del postre. Puede ser también una deliciosa merienda.



**VEGETALES Y  
ACOMPAÑANTES**





## COLIFLOR ROSTIZADA CON HIERBAS



### INGREDIENTES

- 1 coliflor pequeña (aproximadamente ½ Kg)
- 1 cucharada de cada una de las siguientes hierbas finamente picadas: eneldo, cilantro y albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Ajo finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1 Retire las hojas que trae la coliflor en la parte de abajo.
- 2 Mezcle las hierbas con el aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta y con la ayuda de una brocha o con sus propias manos pinte la coliflor con la mezcla.
- 3 Coloque la coliflor en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 12 minutos a 200°C.

Sírvala calientita como acompañante de carnes, aves o pescados.





## PIMENTONES RELLENOS DE QUINUA



### INGREDIENTES

- 2 pimentones de diferentes colores
- 1 taza de quinua cocida
- 100 g de aceitunas verdes
- $\frac{3}{4}$  de taza de uvas pasas
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de menta o yerbabuena picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1 Lave y corte los pimentones por el medio, retire las semillas y úntelos con una cucharada de aceite.
- 2 Mezcle la quinua, las aceitunas, las uvas pasas, el perejil, la menta y 1 cucharada de aceite y con esto rellene cada una de las mitades del pimentón.
- 3 Colóquelos en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 15 minutos a 160°C.
- 4 Mientras tanto prepare la vinagreta mezclando el limón, el vinagre, el aceite restante, la sal y la pimienta al gusto.
- 5 Cuando el temporizador suene retire la bandeja de cocción, deje reposar 5 minutos y con la ayuda de unas pinzas retire los pimentones.

Sírvalos calientitos y vierta sobre ellos la vinagreta.





## CEBOLLAS RELLENAS DE CARNE



### INGREDIENTES

- 2** cebollas cabezonas blancas pequeñas
  - 2** cebollas cabezonas rojas pequeñas
  - 150 g** de carne molida sin grasa
  - ¼** de taza de pimentón amarillo picado
  - ¼** de taza de pimentón rojo picado
  - 2** cucharaditas de cada una de las siguientes hierbas: perejil, cilantro y orégano
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Corte la parte de arriba de las cebollas e introduzca el cuchillo por el borde recorriendo su circunferencia. Cuando se unan las puntas del círculo empiece a vaciarlas dejando un orificio para ser relleno.
- 2** Pique la cebolla que extrajo y mezcle la mitad de ésta con la carne, los pimentones y las hierbas, agregue sal y pimienta.
- 3** Rellene las cebollas con la carne y colóquelas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster®, luego programe a 180°C por 15 minutos.



## AGUACATES RELLENOS DE LANGOSTINOS



### INGREDIENTES

- 2 aguacates maduros
- 6 cucharadas de jugo de limón
- 2 tazas de langostinos limpios y pre-cocidos
- 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ de taza de pimentón rojo
- ½ taza de queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN

- 1 Parta los aguacates en dos partes, retire las semillas y con una cuchara separe cuidadosamente la pulpa de la cáscara sin retirarla de ella.
- 2 A cada mitad viértale 1 cucharada de jugo de limón y reserve.
- 3 Mezcle los langostinos con la cebolla, el ajo, el pimentón y agregue el limón restante; sazone con sal y pimienta.
- 4 Coloque en el centro de cada mitad de aguacate la mezcla de langostinos y agregue el queso parmesano por encima.
- 5 Colóquelos en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 5 minutos a 200°C.

Acompáñelos con vegetales frescos.



## PALITOS DE BATATA O CAMOTE

### INGREDIENTES

- 2 batatas o camotes cortadas en palitos (según el tamaño de la batata podrá variar la cantidad)
  - 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal marina al gusto



### PREPARACIÓN

- 1 Unte los palitos de batata con el aceite de oliva y espolvoree la sal.
- 2 Coloque las batatas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 10 minutos a 185°C.
- 3 Cuando el temporizador anuncie que han transcurrido los 10 minutos, retire la bandeja de cocción y sacúdala para que las batatas se muevan y se doren mejor.
- 4 Vuelva a colocar la bandeja y programe por 10 minutos más.

Podrá acompañarlas con una deliciosa salsa de yogur y eneldo.



## MAÍZ ASADO

### INGREDIENTES

- 3 mazorcas de maíz pequeñas o la cantidad de mazorcas que según su tamaño pueda colocar en la canasta de cocción.

Hojas de cilantro, sal y paprika

### PREPARACIÓN

- 1 Coloque las mazorcas de maíz en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 15 minutos a 200°C.
- 2 Mezcle las hojas de cilantro, la sal y la paprika y espolvoree sobre el maíz asado.



## PIMENTONES RELLENOS DE RICOTTA Y ATÚN



### INGREDIENTES

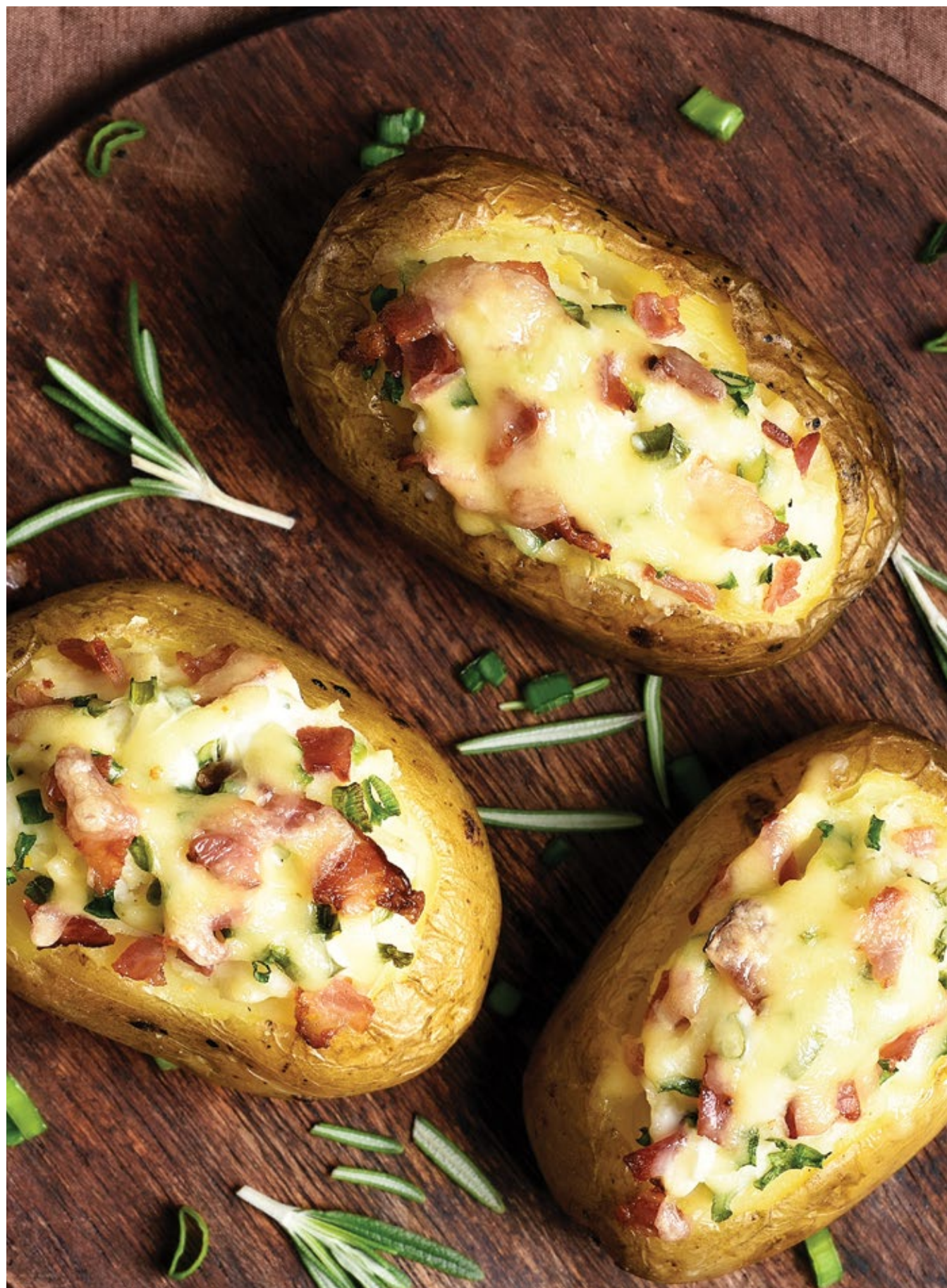
- 2** pimentones de diferentes colores cortados por la mitad a lo largo y sin semillas
- ½** cucharada de aceite de oliva
- 150 g** de queso ricotta
- 2** latas de atún de 5 onzas
- ½** cebolla picada
- 3** cucharadas de crema de leche
- 30 g** de queso parmesano
- Sal y paprika al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Unte los pimentones con el aceite de oliva y colóquelos en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® (tenga en cuenta el tamaño). Programe por 10 minutos a 180°C.
- 2** Mientras tanto mezcle el queso con el atún, la cebolla, la crema de leche, la sal y la paprika.
- 3** Una vez estén listos los pimentones retire la bandeja de cocción y coloque la mezcla del queso y el atún en cada pimentón, luego espolvoree el queso parmesano por encima. Vuelva a programar por 5 minutos más.

Puede acompañar estos ricos pimentones con el carbohidrato de su preferencia y una ensalada verde fresca.





## PAPAS RELLENAS



### INGREDIENTES

- 4 papas medianas
- ½ cucharada de aceite de oliva
- Tocino
- Queso cheddar
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

- 1 Lave bien las papas y hágalas cortes horizontales a lo ancho de ellas, sin llegar al fondo para que no se partan. Úntelas con el aceite de oliva y la sal y colóquelas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster®. Programe por 20 minutos a 200°C.
- 2 Mientras tanto, corte el queso y el tocino en rodajas calculando que quepan dentro de las incisiones que les hizo a las papas.
- 3 Cuando el temporizador avise que ya ha transcurrido el tiempo, retire la bandeja de cocción y con la ayuda de unas pinzas retire las papas y déjelas reposar hasta que pueda manipularlas, luego introduzca en cada incisión el queso y el tocino intercalándolos.
- 4 Programe nuevamente la Freidora de Aire Oster® a 160°C por 15 minutos más.

Esta delicia sirve como acompañante de numerosos platos.



## PASTELITOS DE PAPA

### INGREDIENTES

- 4 papas de las que se usan para hornear
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 4 cucharadas de perejil finamente picado
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- ¼ de taza de pan rallado
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Sal y pimienta al gusto
- Papel encerado (parafinado)



### PREPARACIÓN

- 1 Vierta en una olla agua con una cucharada de sal y cocine las papas con su cáscara. Una vez estén cocidas retírelas del agua y déjelas reposar hasta que pueda manipularlas para retirarles la cáscara y cortarlas en trozos.
- 2 Corte el papel encerado del tamaño del fondo de la canasta de cocción, úntele un poquito de mantequilla y colóquelo allí.
- 3 En un tazón mezcle todos los ingredientes y haga con ellos un puré.
- 4 Forme bolitas iguales aplastándolas ligeramente con las manos y colóquelas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster®, luego programe por 15 minutos a 200°C.
- 5 Cuando el temporizador suene retire la bandeja y deje reposar.
- 6 Voltee los pastelitos y vuelva a programar por 5 minutos a 200°C.





## PAPAS FRITAS

### INGREDIENTES

- 3 papas cortadas en palitos  
(según el tamaño de la papa podrá  
variar la cantidad)
- 1 cucharada de aceite de oliva  
Sal marina al gusto



### PREPARACIÓN

- 1 Unte los palitos de papa con el aceite  
de oliva y espolvoree la sal.
- 2 Coloque las papas en la canasta de cocción  
de la Freidora de Aire Oster® y programe  
por 15 minutos a 185°C.
- 3 Cuando el temporizador anuncie que han  
transcurrido los 15 minutos, retire la bandeja  
de cocción y sacúdala para que las papas se  
muevan y se doren mejor.
- 4 Vuelva a colocar la bandeja y programe  
por 10 minutos más.

Podrá acompañarlas con una deliciosa  
salsa de tomate o salsa rosada.



## VEGETALES ROSTIZADOS

### CON ADEREZO DE AJO



#### INGREDIENTES

##### PARA EL ADEREZO:

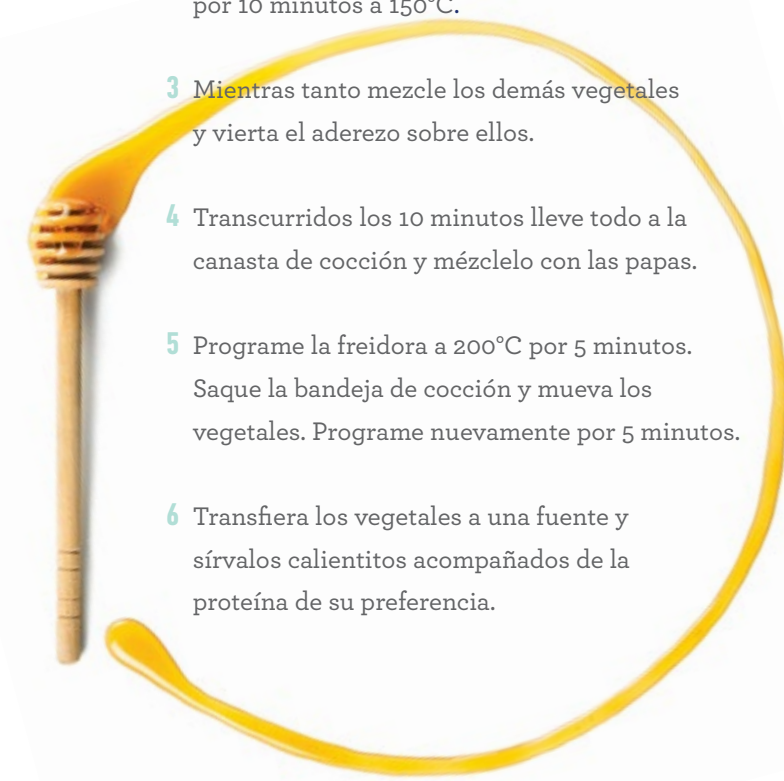
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 2 ajos finamente picados
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta al gusto

##### LOS VEGETALES:

- 3 papas rojas cortadas en palitos de ½ cm de grosor y 6 cm de largo aproximadamente
- 1 bulbo de hinojo cortado en tiras
- 1 pimentón cortado en julianas
- ½ cebolla roja cortada en julianas
- 1 taza de zanahoria cortada en julianas
- 250 g de champiñones cortados en láminas

#### PREPARACIÓN

- 1 Mezcle todos los ingredientes del aderezo y reserve.
- 2 Unte las papas con el aceite de oliva, acomódelas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 10 minutos a 150°C.
- 3 Mientras tanto mezcle los demás vegetales y vierta el aderezo sobre ellos.
- 4 Transcurridos los 10 minutos lleve todo a la canasta de cocción y mézclelo con las papas.
- 5 Programe la freidora a 200°C por 5 minutos. Saque la bandeja de cocción y mueva los vegetales. Programe nuevamente por 5 minutos.
- 6 Transfiera los vegetales a una fuente y sívalos calientitos acompañados de la proteína de su preferencia.





## CARNES



## COSTILLITAS DE CERDO

### INGREDIENTES

- 600 g de costillas de cerdo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta negra
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

- 1 Sazone las costillas con el ajo, el comino, la pimienta y la sal.
- 2 Coloque las costillas en la canasta y programe por 20 minutos a 200°C.
- 3 Cuando el temporizador avise que ya han transcurrido los 20 minutos, retire cuidadosamente la bandeja de cocción y con la ayuda de unas pinzas voltee las costillas. Vuelva a programar por 5 minutos más.

Acompáñelas con salsa picante, salsa de tomate, salsa de barbacoa o la de su preferencia.





## ALBÓNDIGAS DE CARNE

### INGREDIENTES

- 500 g** de carne molida sin grasa
- 2** huevos
- 1** cebolla finamente picada
- ¼** de taza de miga de pan o pan rallado integral
- 1** cucharadita de jengibre rallado
- 1** cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Mezcle todos los ingredientes y forme las albóndigas del tamaño que usted desee.
- 2** Colóquelas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 15 minutos a 180°C.

Acompañe las albóndigas con una salsa preparada con yogur, pepino en trocitos, ajo y eneldo.





### INGREDIENTES

- 1 berenjena pequeña
- 1 cucharada de aceite de canola o vegetal
- ½ cebolla finamente picada
- 200 g de carne molida
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 tomates picados
- 1 cucharadita de orégano
- ½ taza de pasta de tomate
- ½ taza de crema agria
- 50 g de queso mozzarella rallado
- 20 g de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Molde refractario del tamaño de la canasta de cocción
- Papel de aluminio

## LASAÑA DE BERENJENA Y CARNE



### PREPARACIÓN

- 1 Pele la berenjena y córtela hacia lo largo en pedazos de aproximadamente ½ centímetro.
- 2 Unte con sal los pedazos de berenjena y déjelas en un escurridor por 1 hora.
- 3 Mientras tanto en un sartén vierta el aceite y sofría la cebolla, añada la carne previamente condimentada con sal y pimienta y cuando esté dorada agregue los tomates, la pasta y el orégano.
- 4 Una vez transcurrida la hora, enjuague las berenjenas con agua para retirarles la sal, séquelas con papel absorbente y córtelas del tamaño del molde refractario que vaya a utilizar.
- 5 Engrase el molde con un poco de aceite y coloque una capa de berenjena, otra de carne, queso mozzarella, crema agria, berenjena nuevamente y por último agregue un poco de crema, un poco de queso mozzarella y luego el queso parmesano.

6 Tape el molde con papel de aluminio asegurándose de que el molde pise el papel. Programe por 15 minutos a 200°C.

7 Cuando el temporizador haya sonado, retire con cuidado el papel de aluminio y vuelva a programar por 3 minutos más.

Acompañe esta deliciosa lasaña con una ensalada verde.

*Nota importante: Cuando esté cocinando con papel de aluminio o papel encerado, por favor asegúrese que el papel queda prensado firme con el molde o con algún tipo de peso ya que el aire circulante de la freidora de aire puede remover el mismo.*



## TAQUITOS DE CERDO

### INGREDIENTES

- 3 tazas de lomo de cerdo cocido y desmenuzado (320g aproximadamente)
- 6 cucharadas de queso mozzarella rallado
- 6 tortillas de harina pequeñas
- El jugo de 1 lima
- Aceite de oliva o el de su preferencia



### PREPARACIÓN

- 1 Vierta el jugo de lima sobre la carne de cerdo y mezcle suavemente.
- 2 Coloque las tortillas sobre una superficie plana y distribuya sobre ellas la carne de cerdo y el queso mozzarella.
- 3 Para enrollar las tortillas lleve los lados, izquierdo y derecho, hacia el centro y cuidadosamente el lado de abajo llévelo poco a poco hacia arriba hasta cerrar.
- 4 Acomode los taquitos dentro de la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® con la parte del pliegue hacia abajo.
- 5 Esparza con ayuda de una brocha un poquito de aceite sobre los taquitos y programe a 180°C por 10 minutos o hasta que las tortillas estén doradas.
- 6 Agregue ingredientes opcionales como salsa o crema agria y sirva acompañado de guacamole.



## PUNTA DE ANCA (PICAÑA)

### INGREDIENTES

- 1 trozo de punta de anca de aproximadamente 700g  
El jugo de 1 limón  
Sal marina o sal gruesa

### PREPARACIÓN

- 1 Unte la picaña con la sal por todos lados.
- 2 Colóquela en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 15 minutos a 200°C. Con este tiempo y temperatura tendrá la carne a término medio. Si la desea más cocida prográmela por más tiempo.
- 3 Una vez la carne esté lista, déjela reposando por 10 minutos y proceda a cortarla a su gusto.







### INGREDIENTES

- 300 g** de lomo de res
- 2** dientes de ajo finamente picados
- 1** cucharadita de aceite de canola o vegetal
- 1** cucharada de harina de trigo
- 1** lámina de masa de hojaldre (se encuentra en la sección de congelados)
- 1** huevo ligeramente batido
- Sal y pimienta al gusto
- Papel plástico
- Rodillo de repostería



## ROLLITOS DE LOMO DE RES EN HOJALDRE

### PREPARACIÓN

- 1** La noche anterior pique el lomo en tiras delgadas de aproximadamente 2 centímetros de ancho y 6 de largo.
  - 2** Sazone con el ajo, la sal y la pimienta y unte todos los trozos con el aceite.
  - 3** Enrolle cada pedazo y envuélvalo firmemente con el papel plástico. Déjelos refrigerados.
  - 4** Al día siguiente saque del refrigerador los rollitos de carne, retire el papel plástico, déjelos reposar durante 10 minutos y colóquelos en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster®, luego programe por 8 minutos.
  - 5** Mientras tanto, saque la lámina de hojaldre del congelador, espolvoree la harina sobre una superficie plana y extienda la masa pasando sobre ella el rodillo de repostería para hacerla más delgada. Córte-la en tiras de aproximadamente 2 centímetros de ancho y 8 de largo.
  - 6** Cuando el temporizador suene, con la ayuda de unas pinzas retire la carne y déjela reposar. Luego envuelva cada rollito de carne en una porción de masa y úntele un poco de huevo en la punta para sellarlo y un poco por encima.
  - 7** En la canasta de cocción coloque nuevamente los rollitos con el borde sellado hacia abajo y programe por 8 minutos o hasta que vea que el hojaldre está ligeramente dorado.
- Estos rollitos podrá servirlos como pasa bocas o como acompañamiento de una deliciosa ensalada.



## BROCHETAS DE CARNE Y PIMENTONES



### INGREDIENTES

- 500 g** de solomillo cortado en trozos de 2 cm
  - 2** pimentones cortados en trozos de 2 cm
  - 1** cebolla roja cortada en trozos de 2 cm
  - 1** cucharada de ajo en polvo
  - 1** cucharadita de jengibre en polvo
  - ¼** de taza de salsa de soya
  - 6** pinchos de madera remojados en agua
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Coloque todos los ingredientes en una bolsa plástica con cierre y marine en el refrigerador por 1 hora.
- 2** Forme las brochetas empezando con un trozo de carne, luego un trozo de cebolla y luego el pimentón; continúe hasta llenar el pincho, dejando 1 cm al comienzo y 1 cm al final.
- 3** Acomode las brochetas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 10 minutos a 200°C.
- 4** La carne quedará bien cocida, si prefiere un término medio reduzca el tiempo a 5 minutos.



**POLLO Y  
PESCADO**





## POLLO A LA BARBACOA

### INGREDIENTES

- 5 muslos de pollo aproximadamente
- 1 cucharada de sal de ajo
- ½ cucharada de comino
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ cucharada de aceite de canola o vegetal
- ¼ de taza de salsa de barbacoa

### PREPARACIÓN

- 1 Sazone los muslos con la sal de ajo, el comino, la pimienta, la sal y el aceite.
- 2 Colóquelos en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 30 minutos a 160°C.
- 3 Cuando el temporizador anuncie que el tiempo ha transcurrido, retire la bandeja de cocción y con la ayuda de una brocha esparza en cada muslo la salsa de barbacoa. Programe por 15 minutos más a 160°C. Deje reposar dentro de la freidora por 10 minutos.

Acompañe estos muslos con papas, que también podrá preparar en su Freidora de Aire Oster®.





## ALITAS DE POLLO

### INGREDIENTES

- 6 alas de pollo enteras
- 2 ajos
- 1 cucharada de paprika
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa picante o chile en polvo (opcional)

### PREPARACIÓN

- 1 Separe el muslo del ala y la punta cortando por donde encuentra el cartílago.
- 2 Utilice solo el muslo y el ala y sazónelos con el limón, la paprika, la sal, la pimienta y la salsa picante (opcional).
- 3 Coloque todo en la cesta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 15 minutos a 200°C.
- 4 Cuando el temporizador anuncie que ya ha transcurrido el tiempo, retire la bandeja de cocción y mueva las alas. Vuelva a programar por 5 minutos más.

Acompáñelas con salsa ranch, salsa picante y vegetales.



## TROCITOS DE POLLO CON LIMÓN Y AJO

### INGREDIENTES

- ½ Kg de pollo cortado en trozos pequeños
- 4 dientes de ajo hechos puré
- ½ cebolla rallada
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de paprika
- El jugo de 1 limón
- Sal al gusto



### PREPARACIÓN

- 1 Mezcle todos los ingredientes junto con el pollo y déjelo macerando en un recipiente no metálico dentro del refrigerador, si es posible toda la noche.
- 2 Coloque los trocitos de pollo dentro de la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 15 minutos a 180°C.
- 3 Cuando el temporizador avise que ya han transcurrido los 10 minutos, retire cuidadosamente la bandeja de cocción y con la ayuda de unas pinzas voltee el pollo para que se dore por ambos lados.
- 4 Vuelva a programar por 10 minutos más.

Sírvalo calentito acompañado de vegetales frescos.





## ALBÓNDIGAS DE SALMÓN



### INGREDIENTES

- 500 g** de salmón fresco
  - 2** huevos
  - 1** cucharada de alcaparras
  - 1** ramita de cebolla de verdeo o cebolleta finamente picada
  - 2** dientes de ajo finamente picados
  - 1** cucharada de eneldo fresco finamente picado o  $\frac{1}{2}$  cucharada si lo usa seco
- Sal y pimienta al gusto
- Harina para rebozar

### PREPARACIÓN

- 1** Corte el salmón en trozos pequeños y agregue los demás ingredientes a excepción de la harina. Sazone con sal y pimienta al gusto (tenga en cuenta que las alcaparras proporcionan sal a la preparación, por tanto sea prudente en el uso de ella).
- 2** Lleve todo a un procesador y con el botón de pulso mezcle los ingredientes (puede también hacerlo con la ayuda de un tenedor).
- 3** Espolvoree la harina en un plato plano y reserve.
- 4** Tome un poco de la mezcla y forme bolitas del tamaño de una bola de golf aproximadamente y pásela por encima de la harina con movimientos circulares y suaves.
- 5** Acomode las albóndigas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 10 minutos a 180°C.

Sirva estas deliciosas y saludables albóndigas acompañadas de una ensalada fresca, limón y la salsa de su preferencia.



## CAMARONES CON VERDURAS



### INGREDIENTES

- 1** cucharada de condimento mediterráneo
- 550 g** de camarones extra jumbo limpios y pelados
- 170 g** de salchicha de pavo/pollo, cortada en rodajas
- 225 g** de calabacín (aproximadamente 1 calabacín mediano) cortado en media lunas de 5 mm de espesor
- 225 g** de calabaza amarilla (aproximadamente 1 calabaza mediana) cortada en media lunas de 5 mm de espesor
- 1** pimiento rojo grande, sin semillas y cortado en trozos delgados de 2.5 cm
- ¼** cucharadita de sal kosher
- 2** cucharadas de aceite de oliva

### PREPARACIÓN

- 1** Precaliente la Freidora de Aire Oster® a 200°C.
- 2** En un tazón grande, combine el condimento mediterráneo y los camarones, revuelva cuidadosamente hasta que queden todos impregnados.
- 3** Agregue la salchicha, el calabacín, la calabaza, los pimientos, la sal, el aceite y revuelva.
- 4** Transfiera los camarones y las verduras a la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 5 minutos. Mueva el contenido de la canasta y vuelva a programar 5 minutos más.

### SUGERENCIA:

Para descongelar los camarones, déjelos toda la noche en el refrigerador.







## CROQUETAS DE PESCADO



### INGREDIENTES

- 3** cucharadas de mantequilla
- 3** cucharadas de aceite de oliva
- ½** cebolla finamente picada
- 1** diente de ajo finamente picado
- ½** taza de harina de trigo
- 2** tazas de leche
- 300 g** de pescado blanco desmenuzado
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
- Papel plástico

### PARA REBOZAR

- 3** huevos batidos
- Harina de trigo
- Pan rallado o migas de pan

### PREPARACIÓN

- 1** En un sartén coloque la mantequilla y el aceite. Cuando la mantequilla se empiece a derretir agregue la cebolla y la harina y mezcle constantemente. Una vez empiece a formarse una masita, baje el fuego y agregue poco a poco la leche, revolviendo constantemente con la ayuda de una espumadera o mezclador hasta que espese; entonces añada la sal, la pimienta, la nuez moscada al gusto y el pescado desmenuzado. Mezcle bien.
- 2** Retire del fuego y cubra con el plástico tocando la mezcla para que no se forme costra. Deje reposar a temperatura ambiente.
- 3** Cuando la masa este fría, forme las croquetas del tamaño que desee y páselas una a una primero por el huevo batido, luego por la harina, nuevamente por el huevo y por último por el pan rallado. Colóquelas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster®.
- 4** Programe 10 minutos a 180°C. Cuando el temporizador avise que el tiempo ha transcurrido, retire la bandeja de cocción y con la ayuda de unas pinzas voltee cuidadosamente las croquetas. Vuelva a programar por 10 minutos más. Puede acompañar estas ricas croquetas con limón o salsa rosada.

## SALMÓN CON PAPAS Y VEGETALES



### INGREDIENTES

- 430 g** de salmón (aproximadamente) cortado en filetes
- 2** papas pequeñas cortadas en trozos
- ½** cucharadita de aceite de oliva
- 1** calabacín cortado en trozos
- 12** espárragos
- 1** cucharada de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Sazone las papas con la sal, la pimienta y el aceite de oliva; colóquelas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 15 minutos a 200°C.
- 2** Cuando escuche la campanilla del temporizador, retire la bandeja de cocción y coloque sobre las papas los filetes de salmón previamente sazonados con sal y pimienta. Programe por 10 minutos más a 200°C.
- 3** Cuando transcurran los 10 minutos, vuelva a sacar la bandeja de cocción y sobre el salmón coloque el calabacín y los espárragos previamente sazonados con el vinagre balsámico, la sal y la pimienta y programe por 5 minutos más.

Con esta preparación tendrá una comida completa y saludable en tan solo 35 minutos.





## PESCADO EMPANIZADO CON QUINUA



### INGREDIENTES

- 3 filetes de pescado blanco (cada uno de aproximadamente 120g)
- 3 tazas de quinua cocinada
- ½ taza de harina de trigo
- 1 huevo ligeramente batido
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1 Sazone los filetes de pescado con el jugo de limón, sal y pimienta al gusto y reserve.
- 2 En un plato no muy hondo coloque la quinua, en otro la harina y en otro el huevo.
- 3 Descarte el jugo en que se marinó, tome cada filete y páselo primero por la harina, luego por el huevo y por último por la quinua, esto debe hacerlo por ambos lados.
- 4 Acomode en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 20 minutos a 180°C.

Sirva acompañado de vegetales y papas fritas preparadas en su Freidora de Aire Oster®.



POSTRES





## BANANAS DE MANTEQUILLA

## DE MANÍ Y CHOCOLATE



### INGREDIENTES

- 2 bananas maduras pero firmes
- 1 cucharadita de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de azúcar morena
- ½ taza de salsa de chocolate
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- Helado de vainilla
- Maní picado

### PREPARACIÓN

- 1 Haga una incisión a lo largo de las bananas, pero no les retire la cáscara, luego vierta sobre ellas la mantequilla.
- 2 Coloque las bananas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® con la incisión hacia abajo y programe por 5 minutos a 200°C.
- 3 Cuando el temporizador suene, retire la bandeja de cocción y distribuya el azúcar sobre ellas.
- 4 Programe nuevamente por 5 minutos a 200°C.
- 5 Mezcle el chocolate y la mantequilla de maní.

Sírvalas calientes, coloque una bola de helado encima de cada una y báñelas con la mezcla de chocolate y mantequilla de maní, espolvoree el maní picado.





## TORTA DE ZANAHORIA



### INGREDIENTES

- 300 g** de zanahoria rallada
  - $\frac{1}{2}$  taza de harina de trigo integral
  - $\frac{1}{2}$  taza de harina de almendras
  - 2** cucharaditas de polvo de hornear
  - $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato
  - 1** cucharadita de canela
  - $\frac{1}{2}$  cucharadita de nuez moscada
  - 2** huevos a temperatura ambiente
  - 1** taza de azúcar morena
  - $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla sin sal derretida a temperatura ambiente
  - $\frac{1}{2}$  taza de leche
  - $\frac{1}{2}$  taza de uvas pasas
- Molde refractario que quepa en la canasta de cocción

### PREPARACIÓN

- 1** Cierna las harinas con el polvo de hornear, el bicarbonato, la canela y la nuez moscada.
- 2** Bata los huevos con el azúcar hasta que se integre, incorpore la leche y la mantequilla.
- 3** Una los ingredientes secos (1) con los líquidos (2), con una espátula. Agregue las uvas pasas.
- 4** Coloque la mezcla en el molde refractario y llévelo a la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y programe por 30 minutos a 160°C. Una vez el temporizador suene programe nuevamente por 15 minutos más.
- 5** Deje reposar por 15 minutos dentro de la freidora.
- 6** Desmolde y cubra con la salsa de chocolate o queso.





## GALLETAS DE AVENA,

## UVAS PASAS Y ALMENDRAS

### INGREDIENTES

- 100 g** de avena
- 100 g** de harina de almendras
- 200 ml** de leche (puede sustituir por la leche de su preferencia)
- 2** cucharadas de mantequilla
- 6** cucharadas de sirope de agave o miel
- ½** taza de almendras picadas
- ¼** de taza de uvas pasas
- Papel encerado (parafinado)

### PREPARACIÓN

- 1** Mezcle la avena, la harina de almendras, las almendras y las uvas pasas.
- 2** Agregue la mantequilla y posteriormente poco a poco la leche y por último el sirope de agave o la miel. Deje reposar la masa por 10 minutos.
- 3** Mientras tanto, corte el papel encerado del tamaño del fondo de la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® y colóquelo allí.
- 4** Con la masa haga unas bolitas aplastando ligeramente la parte de arriba y acomódelas en la canasta. Programe por 10 minutos a 160°C.
- 5** Una vez el temporizador avise que el tiempo ha transcurrido déjelas reposar dentro de la freidora por 5 minutos.

Déjelas enfriar y sívalas con un delicioso té o café, una estupenda merienda para la tarde.

*Nota importante: Cuando esté cocinando con papel de aluminio o papel encerado, por favor asegúrese que el papel queda prensado firme con el molde o con algún tipo de peso ya que el aire circulante de la freidora de aire puede remover el mismo.*



## DULCE DE CALABAZA CON COCO

### INGREDIENTES

- 500 g** de calabaza cortada en cubos
- ½** cucharada de aceite de coco preferiblemente o aceite de canola
- 4** cucharadas de azúcar morena (puede sustituirla por el azúcar de su preferencia)
- 150 g** de coco rallado o en hojuelas
- ½** cucharada de canela en polvo
- 2** ramas de canela para decorar (opcional)
- Miel o agave (opcional)




### PREPARACIÓN

- 1** Mezcle la calabaza con el aceite, el azúcar, la canela en polvo y colóquela en la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster®. Programe por 10 minutos a 180°C.
- 2** Transcurrido el tiempo, retire la bandeja de cocción y mueva la calabaza, agregue el coco y las ramas de canela, luego programe por 10 minutos más.

Si es de su gusto sirva con miel o agave.







## ROSQUILLAS (DONAS) DE

## CANELA, CHOCOLATE Y VAINILLA

### INGREDIENTES

- ½ taza de leche más ¼ adicional
- 1 cucharadita de azúcar granulada
- 1 paquete (7 g) o 2 ¼ cucharaditas de levadura activa seca
- 2 tazas de harina de trigo
- ½ cucharadita de sal kosher
- 4 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

### PARA EL GLASEADO DE VAINILLA

- 1 taza de azúcar en polvo
- 60 ml de leche
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

### PARA EL GLASEADO DE CHOCOLATE

- ¾ de taza de azúcar en polvo
- ¼ de taza de cacao en polvo sin azúcar
- 3 cucharadas de leche

### PARA EL AZÚCAR CANELA

- ½ taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de canela molida
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- Aceite en aerosol para cocinar
- Papel pergamino o encerado para hornear

### PREPARACIÓN DEL GLASEADO DE VAINILLA

En un tazón mediano, mezcle el azúcar en polvo, la leche y la vainilla hasta que quede suave.

### PREPARACIÓN DEL GLASEADO DE CHOCOLATE

En un tazón mediano, mezcle el azúcar en polvo, el cacao en polvo y la leche.

### PREPARACIÓN DEL AZÚCAR CANELA

En un tazón grande y poco profundo, mezcle la canela y el azúcar. Unte las rosquillas con mantequilla derretida y cúbralas con azúcar canela.

### PREPARACIÓN

#### PARA LAS ROSQUILLAS

- 1 En un tazón pequeño apto para microondas, agregue ½ taza de leche. Colóquelo en el microondas hasta que esté tibio, por 40 segundos aproximadamente. Agregue una cucharadita de azúcar y revuelva para que se disuelva, luego espolvoree la levadura y deje reposar hasta que esté espumosa, aproximadamente 8 minutos.

- 2 En un tazón mediano, mezcle la harina y la sal.

- 3 En otro tazón grande, mezcle ¼ de taza restante de leche, la mantequilla, el huevo y la vainilla. Vierta la mezcla de levadura, revuelva y luego agregue los ingredientes secos, mezclando con una cuchara de madera hasta que se forme una masa.

- 4 Transfiera la masa a una superficie ligeramente enharinada y amase hasta que quede elástica y ligeramente pegajosa, agregando más harina poco a poco en la medida que lo encuentre necesario; amase por 5 minutos aproximadamente. Forme una bola, luego coloque la masa en un tazón engrasado y cubra con un paño de cocina limpio. Coloque la masa en un lugar cálido y espere aproximadamente 1 hora para que se levante, duplicando su tamaño.

- 5 Forre una bandeja grande con papel pergamino o encerado, engrase ligeramente con aceite en aerosol y reserve.

- 6 Transcurrida la hora vuelva a colocar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y extiéndala dejándola de un grosor de 2 cm de espesor aproximadamente.

- 7 Usando un cortador de galletas de 8 cm, corte la masa y a ese redondel córtelo el centro con un cortador de 2.5 cm, extráigalo y vaya colocando en la bandeja que forró con papel, tanto los centros como las rosquillas. Amase los restos y repita el procedimiento. Tape nuevamente con el paño de cocina y deje reposar durante 40 minutos.

- 8 Engrase la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster® con aceite en aerosol y agregue 2 rosquillas y 2 centros (asegurándose de que las rosquillas y los centros no se toquen entre sí).

- 9 Programe la Freidora de Aire Oster® por 6 minutos a 190°C.

- 10 Una vez estén listas, colóquelas en una rejilla para enfriar y repita el procedimiento con la masa restante.

- 11 Sumerja las rosquillas y los centros en el glaseado (ver más abajo) o siga las instrucciones para el azúcar de canela. Regrese a la rejilla de enfriamiento y deje reposar durante 5 minutos antes de servir.

\* más 1 hora y 40 minutos de reposo de la masa.

## GALLETAS OREO FRITAS

### INGREDIENTES

Galletas Oreo

Mezcla para panqueques

Azúcar pulverizada

Papel encerado para hornear, cortado del tamaño de la base de la canasta de cocción de la Freidora de Aire Oster®



### PREPARACIÓN

- 1 Mezcle la masa para panqueques de acuerdo con las instrucciones que traiga el paquete.
- 2 Coloque el papel encerado en el fondo de la canasta de acción de la Freidora de Aire Oster®.
- 3 Precaliente la Freidora de Aire Oster® a 200°C.
- 4 Con la punta de los dedos índice y pulgar tome la galleta y sumérgala en la mezcla, cerciórese que quede impregnada de la masa por todos sus lados.
- 5 Vaya acomodando una a una en la canasta de cocción sobre el papel encerado y una vez estén todas llévelas a la bandeja de cocción y programe por 5 minutos a 200°C.
- 6 Permita que se enfríen durante uno o dos minutos y espolvoree sobre ellas el azúcar pulverizada.





## SOUFFLÉ DE CHOCOLATE



### INGREDIENTES

- 85 g** de chocolate semidulce, picado
  - ¼** de taza de mantequilla
  - 2** yemas de huevo
  - 2** claras de huevo
  - 3** cucharadas de azúcar
  - ½** cucharadita de extracto de vainilla
  - 2** cucharadas de harina para todo uso
  - 3** moldes individuales para hornear (capacidad 147ml aproximadamente)
- Azúcar en polvo para decorar
- Crema batida para cubrir (opcional)

### PREPARACIÓN

- 1** Unte con mantequilla los moldes y luego ponga un poquito de harina agitándola en el molde y retirando cualquier exceso.
- 2** Derrita a baño maría el chocolate y la mantequilla, reserve.
- 3** En un recipiente aparte, bata bien las yemas de huevo. Agregue el azúcar y el extracto de vainilla y vuelva a batir. Agregue el chocolate y la mantequilla, mezclando bien.

- 4** Adicione la harina, mezclando hasta que no queden grumos.
- 5** Precaliente la Freidora de Aire Oster® a 165°C.
- 6** En un tazón separado, bata las claras de huevo a punto de pico, que es cuando están “casi” a punto de nieve pero mas suave.
- 7** Incorpore las claras suavemente y por partes a la mezcla de chocolate hasta combinarse perfectamente.
- 8** Transfiera la masa con cuidado a los moldes, dejando aproximadamente 1 cm en la parte superior.
- 9** Coloque los moldes en la canasta de cocción de la freidora y programe por 14 minutos. Los soufflés deben levantar bien y estar dorados por encima. (No se preocupe si la parte superior se oscurece un poco; en el siguiente paso la cubrirá con azúcar en polvo).
- 10** Espolvoree con azúcar en polvo y sirva de inmediato para disfrutarlos tibios.
- 11** Cúbralos con crema batida si lo desea.

# Oster

[www.oster.com](http://www.oster.com)

Las imágenes que aparecen en este  
recetario son de referencia.

© 2020 Sunbeam Products, Inc.  
Todos los derechos reservados.  
Sunbeam Products, Inc. es una subsidiaria  
de Newell Brands Inc. (NYSE: NWL).

CBA - 030920

OSTERLATINO

