

AIRFRYER PROTEICA Sem Glúten



Nuggets de Frango e Aveia

Ingredientes:

- 500g de peito de frango moído
- 1/2 xícara de farinha de aveia (sem glúten)
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1/2 xícara de farinha de arroz para empanar

Preparo:

Misture os ingredientes em uma tigela até formar uma massa moldável. Modele os nuggets com as mãos, passe-os na farinha de empanar para cobrir completamente. Pré-aqueça a airfryer a 200°C por 3 minutos. Coloque os nuggets na cesta, sem sobrepor, e asse por 15 minutos, virando na metade do tempo para dourar de ambos os lados.



Almôndegas de Grão-de-Bico

Ingredientes:

2 xícaras de grão-de-bico cozido
1/2 xícara de farinha de grão-de-bico
1 dente de alho
1 colher (chá) de cominho
Sal e pimenta a gosto
Salsinha picada

Preparo:

Processe o grão-de-bico com os temperos até obter uma mistura uniforme. Transfira para uma tigela, adicione a farinha aos poucos e misture até a massa não grudar nas mãos. Modele bolinhas e disponha na airfryer pré-aquecida a 180°C. Asse por 15 minutos, mexendo ou sacudindo a cesta na metade do tempo para dourar por igual.



Chips de Frango Crocantes

Ingredientes:

300g de peito de frango em tiras finas

1/2 xícara de farinha de linhaça

1 colher (chá) de páprica defumada

1 colher (chá) de sal

Azeite em spray

Preparo:

Tempere as tiras de frango com os temperos escolhidos. Passe cada tira na farinha de empanar, cobrindo toda a superfície. Pré-aqueça a airfryer a 200°C por 3 minutos. Coloque as tiras na cesta, sem sobreposição, e asse por 10 minutos. Sacuda a cesta ou vire as tiras na metade do tempo para dourar por igual.



Hambúrguer de Atum

Ingredientes:

2 latas de atum sólido (em água)

1 ovo

1/4 xícara de farinha de grão-de-bico

1 colher (sopa) de cebola picada

Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Misture o atum escorrido com os demais ingredientes até formar uma massa homogênea e moldável. Modele hambúrgueres pequenos ou médios. Pré-aqueça a airfryer a 180°C por 3 minutos. Coloque os hambúrgueres na cesta e asse por 12 minutos, virando-os na metade do tempo para garantir que fiquem dourados dos dois lados.



Bolinhos de Carne e Espinafre

Ingredientes:

400g de carne moída
1/2 xícara de espinafre picado
1 colher (sopa) de farinha de linhaça
Sal e temperos a gosto

Preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa consistente. Modele bolinhos do tamanho desejado. Pré-aqueça a airfryer a 200°C por 3 minutos. Disponha os bolinhos na cesta e asse por 12 minutos. Na metade do tempo, vire os bolinhos para que fiquem dourados por igual.



Tofu Grelhado com Crosta de Gergelim

Ingredientes:

200g de tofu firme em cubos
2 colheres (sopa) de gergelim
1 colher (chá) de molho shoyu sem glúten

Preparo:

Corte o tofu em cubos médios e pressione levemente para retirar o excesso de água. Marine no shoyu por 10 minutos. Passe cada cubo no gergelim, cobrindo todos os lados. Pré-aqueça a airfryer a 180°C por 3 minutos. Coloque os cubos na cesta e asse por 10 minutos, virando na metade do tempo para dourar uniformemente.



Palitos de Polenta com Ervas

Ingredientes:

1 xícara de polenta pronta
1 colher (chá) de alecrim seco
1 colher (chá) de sal

Preparo:

Corte a polenta pronta em palitos do tamanho desejado. Tempere com ervas e sal. Pré-aqueça a airfryer a 200°C por 3 minutos. Coloque os palitos na cesta e asse por 15 minutos, virando na metade do tempo para que fiquem crocantes por igual.



Iscas de Peixe Empanadas

Ingredientes:

400g de filé de peixe em tiras
1/2 xícara de farinha de grão-de-bico
1 colher (chá) de alho em pó
Sal a gosto

Preparo:

Corte o peixe em tiras, tempere e passe na farinha de empanar. Pré-aqueça a airfryer a 200°C por 3 minutos.

Coloque as iscas na cesta, sem sobrepor, e asse por 10 minutos, virando-as na metade do tempo para dourarem dos dois lados.



Omelete Recheada

Ingredientes:

3 ovos

1/4 xícara de legumes picados (cenoura, cebola, pimentão)

Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Misture os ovos com os legumes picados e tempere a gosto. Despeje a mistura em uma forma pequena ou refratário que caiba na cesta da airfryer. Pré-aqueça a airfryer a 180°C por 3 minutos. Coloque a forma na cesta e asse por 10 minutos, verificando se o centro está firme antes de retirar.



Croquete de Lentilha

Ingredientes:

2 xícaras de lentilha cozida
1/2 xícara de farinha de aveia (sem glúten)
1 dente de alho
Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Processe a lentilha com os temperos até formar uma pasta. Adicione a farinha aos poucos até obter uma consistência moldável. Modele croquetes do tamanho desejado. Pré-aqueça a airfryer a 180°C por 3 minutos. Coloque os croquetes na cesta e asse por 15 minutos, virando-os na metade do tempo para assarem uniformemente.

