

GUÍA DEFINITIVA DE TIEMPOS PARA FREIDORA DE AIRE 2026

 **Freidoras de Aire Pro**
www.freidorasdeairepro.com

Por Laura Sánchez

PATATAS Y BÁSICOS

ALIMENTO	TEMP. (°C)	TIEMPO (min)	TRUCO PRO
 Patatas Fritas Caseras	195°	22-25	Remojo obligatorio!
 Patatas Congeladas	200°	15-18	Agitar cesta!
 Alitas de Pollo	200°	20-25	Secar bien piel
 Huevos "Cocidos"	120°	12	Baño hielo!
 Nuggets	190°	8-10	Spray aceite

PESCADOS

ALIMENTO	TEMP. (°C)	TIEMPO (min)	TRUCO PRO
 Salmón (Lomo)	180°	12-15	Piel abajo
 Merluza	180°	8-10	Papel horno
 Bacalao	180°	8-10	-
 Gambas	200°	5-7	-

POSTRES Y OTROS

ALIMENTO	TEMP. (°C)	TIEMPO (min)	TRUCO PRO
 Torrijas (Novedad!)	180°	10	Pincelar mantequilla
 Tarta de Queso	160°	25-30	Molde 15cm
 Castañas	200°	15	Corte profundo

CARNES

ALIMENTO	TEMP. (°C)	TIEMPO (min)	TRUCO PRO
 Pechuga Pollo	180°	15-18	Adobar antes
 Costillas Cerdo	180°	25-30	Pincelar BBQ final
 Hamburguesa	180°	10-12	No aplastar
 Albóndigas	190°	10-12	-

VERDURAS Y SIDES

ALIMENTO	TEMP. (°C)	TIEMPO (min)	TRUCO PRO
 Brócoli (Arbolitos)	180°	8-10	Gotas agua
 Calabacín	190°	10-12	Bastones finos
 Espárragos	180°	8-10	Solo sal/spray
 Pimientos Asados	180°	15-20	-

ALIMENTO	TEMP. (°C)	TIEMPO (min)	TRUCO PRO
 Torrijas	180°	10	Pincelar mantequilla
 Tarta de Queso	160°	25-30	Molde 15cm
 Castañas (Invierno)	200°	15	-
 Manzanas Asadas			



¡DESCUBRE MIS 168 RECETAS SECRETAS!

OPTIMIZADO PARA MODELOS CECOFRY, COSOFRI, PHILIPS Y XIAOMI

www.freidorasdeairepro.com