

# Hamilton Beach®

## Recetario Air Fryer



# Coliflor Rostizada

## Ingredientes:

- Una coliflor grande previamente lavada y desinfectada
- ¼ de taza de aceite de aguacate
- 2 cdas de jengibre molido
- 1 cda de cúrcuma molida
- 2 cdas de miel
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cda de comino
- 2 cdas de aminoácidos o soya
- 1 cda de chile en hojuelas

## Procedimiento:

En un bowl poner los ramilletes de coliflor junto con todos los demás ingredientes, mezclar muy bien y ponerlos en la **AIR FRYER** de Hamilton Beach a 350° F por 15 min. Sacar y verificar el cocimiento, si los quieres más rostizados agregar 5 min. extra.



# Filetes de Huachinango

empanizados con avena  
y almendra

## Ingredientes:

- 2 filetes de huachinango
- Avena molida
- Almendra molida
- Sal y pimienta
- Especias (comino, cúrcuma, paprika, finas hierbas, tomillo)
- 1 huevo
- Un chorrito de leche vegetal

## Procedimiento:

En un plato extendido poner todos los ingredientes secos, mezclar bien.

En un plato hondo poner el huevo y la leche.

Remojar los filetes en la mezcla de huevo y la leche, después pasarlos a la mezcla de los ingredientes secos y empanizar.

Una vez empanizados acomodarlos en la **AIR FRYER** de Hamilton Beach y ponerle encima un poco de aceite en aerosol, cocinarlos a una temperatura de 350° F por 25 min. y si los quiere más crujientes agregarle 10 min. más.

**Recomendaciones:** a mitad de la cocción se recomienda voltear los filetes para que queden bien cocidos por ambos lados.



# Salmón

en salsa de eneldo y albahaca

## Ingredientes:

- 2 piezas de salmón
- Sal y pimienta
- 2 cdas de aceite de aguacate

## Ingredientes para la salsa:

- ½ taza de yogurt griego
- 1 cda de miel
- Sal
- Eneldo y albahaca picados

## Procedimiento:

Condimentar el salmón con sal, pimienta, el aceite de aguacate y meter en la **AIR FRYER** de Hamilton Beach a 390° F por 20 min. Una vez cocinado el salmón, en un bowl mezclar los ingredientes de la salsa, agregar al salmón y servir. Encima puedes poner un poco de alcaparras.



# Tortitas de bagazo

## Ingredientes:

- Bagazo de jugo de verduras extraído en el extractor de Hamilton Beach (apio, pepino, zanahoria, calabaza, pimiento)
- Avena molida
- 1 huevo
- Sal, pimienta
- Cebolla y ajo picados finamente
- 1 cda de finas hierbas

## Procedimiento:

En un bowl mezclar todos los ingredientes y hacer tortitas, acomodarlas en la **AIR FRYER** de Hamilton Beach y cocinarlas a 350° F por 10 min.



# Peras asadas

## Ingredientes:

- 2 peras partidas a la mitad
- Canela en polvo
- 1 cda de gengibre molido
- 1 cda de ghee

## Procedimiento:

Untar las peras con el ghee, agregar la canela, jengibre y canela.

Meterlas a la **AIR FRYER** de Hamilton Beach a 350° F por 15 min. ¡Y listo!



# Mini pizza

## de 4 quesos y tocino

### Ingredientes:

- Mezcla de 4 quesos (mozzarella, manchego, parmesano, emmental)
- Tocino
- Masa para pizza (la puedes hacer en el procesador de Hamilton Beach)
- 1 2/3 de tazas de harina
- 1 cda de azúcar de coco
- 1 cucharadita de sal
- 2/3 de taza de agua tibia
- 1 sobre de levadura activa
- 2 cdas de aceite vegetal

### Procedimiento:

Poner en el procesador los ingredientes secos y después los húmedos hasta que se forme una masa. Una vez amasada y estirada, picar la masa para que no se infle y ponerla en la canasta de la **AIR FRYER** de Hamilton Beach, agregar la mezcla de 4 quesos y tocino. Cocinar la pizza a 350° F por 20 min. revisando a la mitad de la cocción.



# Grilled cheese sandwich

## Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan
- 2 rebanadas de queso cheddar o manchego
- 2 cdas de mantequilla clarificada (ghee) o mantequilla sin sal

## Procedimiento:

Untar la mantequilla clarificada en las rebanadas de pan, agregarle el queso cheddar y tapar con la otra rebanada de pan, ponerle encima más mantequilla y meter a la **AIR FRYER** de Hamilton Beach por 8 min. a 320° F.



# Croquetas de plátano macho

rellenas de queso mozzarella

## Ingredientes:

- 1 plátano macho cocido
- Láminas de queso mozzarella
- 1 huevo batido
- Harina de avena

## Procedimiento:

Poner en una olla agua a hervir e introducir el plátano macho partido por la mitad con cáscara y esperar a que esté cocido, retirar con cuidado la cáscara.

En un procesador agregar el plátano macho, sal y pimienta al gusto y procesar hasta que se forme un puré.

Una vez tibio el puré del plátano haz una bolita mediana con el puré y agregar en el centro el queso mozzarella, cúbrelo con la masa haciendo forma de cilindro para obtener las croquetas.

Una vez hechas las croquetas pasarlas por el huevo batido y después en la harina de avena.

Finalmente poner las croquetas en la canastilla de la **AIR FRYER** de Hamilton Beach, rociarle un poco de spray en aerosol por encima a las croquetas y freírla a 350° F por 7 min.

Meter a la air fryer por 12 min a 350° F y una vez pasado ese tiempo rellenar con el queso y volver a meter sólo 2 min. más a la misma temperatura y listo, a disfrutar.

**Hamilton Beach.**



# Muslos

## estilo Barbecue

### Ingredientes:

- 4 muslos con piel
- 1 cda de sal
- 1 cda de paprika
- 1 cda de comino
- 1 cda de sazón
- 1 cda de cebolla en polvo
- 1 cda de ajo fresco
- 1 cda de cúrcuma
- Jugo de 2 limones amarillos
- Orégano fresco

### Procedimiento:

En un bowl poner los muslos con todos los ingredientes y mezclar muy bien, tapar con plástico film, dejar marinar en el refrigerador por 2 horas y después acomodarlos en la **AIR FRYER** de Hamilton Beach a 350° F por 30 min.

**TIP:** A la mitad del tiempo de cocción mover los muslos para que se cuezan uniformemente.



# Galletas

con chispas  
de chocolate

## Ingredientes:

- ½ taza de azúcar de coco
- ½ taza de harina de trigo
- ¼ de cdta de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- ½ barra de mantequilla sin sal
- 1 cdta de vainilla
- ½ huevo batido
- Chispas de chocolate al gusto

## Procedimiento:

En un bowl poner todos los ingredientes secos y tamizarlos muy bien con un colador, después agregar la mantequilla a temperatura ambiente, la vainilla, el medio huevo, chispas de chocolate y amasar muy bien.

Poner papel encerado en la rejilla de la **AIR FRYER** y empezar a formar las galletas y aplastar un poco con las manos para que queden crujientes.

Ponerle encima más chispas de chocolate, ponerlas a 356° F por 10 min.

No es necesario voltearlas.



# Combo para pelis

## Ingredientes:

- Alitas de pollo lavadas
- Sazonador para las alitas (Ajo en polvo, sal, ½ cdta de polvo para hornear, pimienta molida)
- Elotes
- Espárragos

## Procedimiento:

### Alitas:

Mezclar el sazónador y pasar por un colador para que no queden grumos y agregar a las alitas.

Meter las alitas a la **AIR FRYER** de Hamilton Beach por 20 min. a 350° F a la mitad del tiempo voltearlas y continuar el cocimiento, una vez que estén hechas agregar salsa de tu preferencia, puede ser Búfalo.

### Elote dulce asado:

Partir a la mitad los elotes, ponerles un poco de aceite en spray, sal, pimienta y meterlos a la **AIR FRYER** por 8 min. a 350° F, moverlos a la mitad del tiempo y cuando estén listos agregarles un poco de mantequilla encima.

### Espárragos asados:

Lavar muy bien los espárragos, cortar un poco el tallo y agregarles aceite en aerosol, sal y pimienta, ¡meterlos a la **AIR FRYER** 5 min. a 350° F ¡Y listo!

**Hamilton Beach.**



# Pan para pastelito

## Ingredientes:

- 1 taza de harina para hornear sin gluten
- ½ taza de azúcar de coco
- ¼ de cucharadita cafetera de polvo para hornear sin aluminio
- ½ taza de leche
- 1 huevo
- 50 ml de aceite de aguacate
- 1 chorrito de vainilla
- 1 molde que quepa en la canasta de la **AIR FRYER**

## Procedimiento:

En un bowl poner el huevo y mezclar muy bien hasta que doble su volumen, agregar todos los ingredientes líquidos y al último los ingredientes secos.

Cuando esté lista la mezcla, engrasar un molde con un poco de mantequilla y espolvorear un poco de harina para que no se pegue, meterlo a la **AIR FRYER** por 20 min. a 330° F.

**TIP:** Puedes agregar nueces, arándanos o chispas de chocolate a la mezcla.



# Budín de pan con blueberries

## Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan de caja o 2 bolillos integrales
- 1 huevo
- ½ taza de leche vegetal
- 1 cda de mantequilla sin sal o ghee (mantequilla clarificada)
- 1½ tazas de nuez de castilla o pecana
- 1 cda de vainilla
- 1 cda de canela molida
- Una pizca de bicarbonato de sodio
- ¼ de taza de azúcar de coco
- ½ taza de blueberries

## Procedimiento:

En un bowl poner las rebanadas de pan o bolillo despedazado, agregar todos los ingredientes y hasta el último los blueberries.

Mezclar muy bien con las manos limpias y engrasar con aceite en aerosol uno o dos moldes para pan que quepan dentro de la canastilla de la **AIR FRYER** de Hamilton Beach y hornear a 350° F por 20 min.

**TIP:** Recuerda que a mitad de la cocción hay que revisar nuestro budín.

Puedes dividir la mezcla en dos moldes pequeños y hornearlos por separado.

**Hamilton Beach.**



# Pechugas Rellenas de ciruela pasa con tres quesos

## Ingredientes:

- 2 milanesas de pollo aplanadas
- Sazonador para el pollo (paprika, pimienta, comino, orégano, perejil, cúrcuma, sal de mar y ajo en polvo)
- 1 cda de pesto (si no lo tienes no pasa nada)
- 10 ciruelas pasas deshuesadas y cortadas a la mitad

## Procedimiento:

Sazonar las milanesas de pollo con las especias del sazónador por ambos lados. En medio de cada milanesa agregar la cucharada del pesto, después la mezcla de tres quesos, y las ciruelas pasas deshuesadas. Enrollar muy bien y acomodar en la canastilla de la **AIR FRYER**, rociarle un poco de aceite en aerosol por encima al pollo para que quede doradito. Cocinar a 375° F por 20 min. Una vez cocinadas las pechugas cortar en trozos para que se vea el relleno.



# Souffle de huevo con espinaca y queso

## Ingredientes:

- 1 huevo
- 2 claras
- Un chorrito de leche vegetal
- 1 cda de harina de avena
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de espinacas crudas picadas
- Queso mozzarella, panela o el de tu preferencia

## Procedimiento:

En un bowl agregar todos los ingredientes y mezclar muy bien.  
Pasar la mezcla a un molde para hornear engrasado previamente con aceite en aerosol.  
Y meterlo a la **AIR FRYER** de Hamilton Beach a 375° F por 10 min.



# Hamilton Beach®

-  HamiltonBeachMexico
-  HamiltonBeachMexico
-  HamiltonBeachMexico
-  [hamiltonbeach.com.mx](http://hamiltonbeach.com.mx)



Este recetario se desarrolló  
en colaboración con:  
**Claudia Reyes**  
Health Coach en Cambio de Hábitos  
Trofóloga  
Chef basado en plantas  
 [clauenbalance](https://www.instagram.com/clauenbalance)