

TABLETA DE COCCION
TIEMPOS Y TEMPERATURAS

FREIDORA DE AIRE

Los tiempos y temperaturas pueden variar según el modelo y capacidad de tu airfryer.

VEGETALES

Alimento	Cantidad	Preparación	Aceite (cucharadas)	Temperatura (°C)	Tiempo (min)
Espárragos	1 manojo	Entero, o en trozos	2	200	7 - 10
Betabel	4 medianos	Entero, con cáscara	Ninguno	176	45 - 60
Pimientos	4 medianos	Enteros	Ninguno	200	20 - 25
Brócoli	1 cabeza	Floretes, 2.5 cm de espesor	1	200	10 - 12
Coles de bruselas	450 grms	Cortadas a la mitad	1	200	15 - 20
Zanahorias	450 grms	Peladas, cubos o tiras, 2.5 cm espesor	1	200	13 - 16
Coliflor	1 cabeza	Floretes, 2.5 cm de espesor	2	200	15 - 20
Elote	4 elotes	Enteros, sin hojas	1	200	12 - 15
Ejotes	450 grms	En trozos	1	200	8 - 10
Kale (chips)	125 grms	En trozo sin tallo	1	200	15 - 20
Papas	450 grms	Gajos de 2.5 cm Rebanadas finas	1	200	25 - 30 15 - 20
Camote	450 grms	Cortar en rebanadas 2.5 cm espesor	1	200	15 - 20
Calabacita	2 medianas	Cortar en rebanadas o tiras 2.5 cm espesor	1	200	12 - 15
Berenjena	1 mediana	Cortar en rebanadas 2.5 cm espesor	1	200	15 - 18

POLLO Y PAVO

Pechugas de Pollo	1 manojo	Entero, o en trozos	2	200	7 - 10
Muslos de Pollo	4 medianos	Entero, con cáscara	Ninguno	176	45 - 60
Alitas de Pollo	4 medianos	Enteros	Ninguno	200	20 - 25
Pechuga de Pavo	1 cabeza	Floretes, 2.5 cm de espesor	1	200	10 - 12

TABLA DE COCCION
TIEMPOS Y TEMPERATURAS

FREIDORA DE AIRE

Los tiempos y temperaturas pueden variar según el modelo y capacidad de tu airfryer.

PESCADO Y MARISCOS

Alimento	Cantidad	Preparación	Aceite (cucharadas)	Temperatura (°C)	Tiempo (min)
Cola Langosta	4 colas (115g c/u)	Enteras	Ninguno	190	5 - 8
Filete de Salmón	2 filetes (170g c/u)	Cortados, 2.5 cm de espesor	Untados	200	12 - 15
Filete de Pescado	2 filetes (170g c/u)	Cortados, 2.5 cm de espesor	Untados	200	10 - 12
Atún	2 filetes (170g c/u)	Cortados, 2.5 cm de espesor	Untados	200	12 - 15
Camarones	450 grms	Enteros, pelados	1	190	7 - 10

RES Y CERDO

Hamburguesas	4 (115g c/u)	2.5 cm de espesor	Ninguno	190	8 - 10
Albóndigas	12	5 cm de diámetro	Ninguno	200	10 - 15
Filetes	2 filetes (225g c/u)	2.5 cm de espesor	Ninguno	200	15 - 20
Tocino	6 tiras	Ninguna	Ninguno	190	8 - 10
Chuletas de cerdo	2 (170g c/u)	Ninguna	Untadas	190	15 - 20
Lomo de cerdo	450 grms	Cortado a la mitad	Untado	200	15 - 20

CONGELADOS

Tiras de Pollo	450 grms	Ninguna	Ninguno	200	15 - 20
Nuggets de Pollo	450 grms	Ninguna	Ninguno	200	10 - 12
Filetes de Pescado	4 (170g c/u)	Ninguna	Ninguno	200	12 - 18
Dedos de queso	450 grms	Ninguna	Ninguno	200	8 - 10
Aros de Cebolla	450 grms	Ninguna	Ninguno	200	10 - 12