

Mira el libro. Elige un antojo.

Seis recetas del recetario de 150 preparaciones en Air Fryer.



Pan de yuca con queso	9
Muslitos de pollo al ajo y limón	10
Hamburguesas clásicas de res	11
Tilapia al ajo y limón	12
Papas gajo con pimentón	13
Brownie de chocolate	14

EDICIÓN DIGITAL 2026

Un libro para abrir y cocinar.

DORADO EN CASA

150 recetas en Air Fryer con ingredientes de Ecuador

Edición y selección

Javier Capa León. Primera edición digital, octubre de 2026.

Cómo se creó esta publicación

Contenido y diseño desarrollados con apoyo de herramientas de inteligencia artificial. Las imágenes son ilustraciones digitales de inspiración; no son fotografías de pruebas de estas recetas.

Alcance de los tiempos

Los rangos son orientaciones editoriales para ingredientes descongelados y una canasta doméstica de referencia de 4-6 litros. No corresponden a una prueba certificada de un modelo.

TRANSPARENCIA EDITORIAL

Las 150 formulaciones no se han probado físicamente en cocina. Verifica el punto de cocción, usa termómetro cuando corresponda y adapta las tandas a tu equipo. La revisión culinaria práctica forma parte de la validación pendiente de esta edición.

La presentación de cada plato puede variar. No se incluyen promesas de pérdida de peso, cálculos nutricionales ni afirmaciones de compatibilidad con todos los equipos.

EMPIEZA AQUÍ

Comer rico también puede ser sencillo.

No necesitas experiencia. Necesitas leer la receta completa antes de encender el equipo.

1. Elige según tu tiempo

Lee preparación y tiempo en Air Fryer por separado. Los minutos de marinado, frío, reposo y cocción previa están indicados cuando aplican.

2. Reúne y mide

Coloca ingredientes y utensilios sobre la mesa. Pesas antes de empezar reduce errores, especialmente en masas y postres.

3. Cocina en tandas

El rendimiento es el total de la receta; el tiempo de Air Fryer es por tanda, salvo que se indique una suma de etapas. Más comida requiere más tandas.

4. Comprueba antes de servir

Cada página termina con un punto de cocción. En carnes y preparaciones con huevo, el termómetro es la comprobación más fiable.

5. Anota tu ajuste

Registra tu modelo, el tamaño del corte y el tiempo real. En la siguiente preparación tendrás una referencia de tu propia cocina.

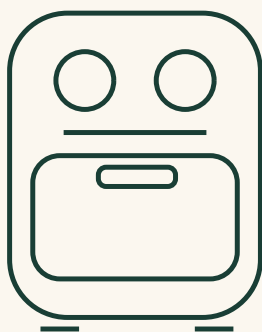
TAMBIÉN USARÁS OTROS UTENSILIOS

Algunas recetas requieren hervir, licuar o enfriar antes. La Air Fryer realiza el asado o el dorado final; la lista de utensilios te avisa de las etapas adicionales.

TU EQUIPO

Dale espacio al aire.

El aire caliente debe rodear la comida. Esa es la base de una cocción pareja.

**Antes de cocinar**

Lee el manual, retira embalajes y lava canasta y accesorios según el fabricante. Seca y coloca el equipo sobre una superficie estable, resistente al calor y con ventilación.

Precalienta según tu manual

Como referencia de trabajo, estas recetas parten de 3 minutos de precalentado a la temperatura inicial. Si tu modelo indica otro programa o no lo requiere, sigue sus instrucciones y revisa el alimento desde el tiempo mínimo.

Haz una sola capa

Deja espacios entre filetes, croquetas y panes. No comprimas la canasta. Coloca las preparaciones líquidas en un molde estable, nunca directamente sobre la rejilla.

Usa aceite en capa fina

Pincela o usa un pulverizador de aceite alimentario compatible con el recubrimiento. El aceite va sobre la comida, no como un baño en la base.

Abre con cuidado

Extrae la canasta por el mango, apóyala sobre una base resistente y usa guantes para moldes. Mueve o voltea cuando la receta lo indique.

SIN ADIVINAR

Mide una vez. Cocina con calma.

Las cucharadas se miden rasas. Los pesos de ingredientes pelados o escurridos se indican en cada receta.



Balanza

La forma más fiable de medir harina, almidón, queso y azúcar.



Termómetro

Insértalo en la parte más gruesa, sin tocar hueso ni el molde.



Molde apto

Ramequín: cazuelita individual. Usa metal o silicona expresamente aptos para horno.

1 cucharadita (cdta)	5 ml
1 cucharada (cda)	15 ml
1 taza de referencia	240 ml
Temperatura del equipo	Grados Celsius (°C)
Molde de 16 o 18 cm	Diámetro interior aproximado

EL MOLDE DEBE CABER SIN BLOQUEAR EL AIRE

Mide tu canasta antes de comprar accesorios. Deja separación alrededor del molde según el manual. No uses plástico, cartón, vajilla decorativa ni vidrio que no esté expresamente aprobado para horno y para ese uso.

LA COMPROBACIÓN QUE CUENTA

El dorado no mide el centro.

Una temperatura es la del equipo; otra, distinta, es la temperatura interna del alimento. [1]

Pollo, molido de pollo y rellenos de ave

74 °C

Carne molida de res o cerdo

71 °C

Cortes enteros de res o cerdo

63 °C + 3 min de reposo

Pescado en filetes o piezas

63 °C

Preparaciones de huevo

71 °C

Sobras y cazuelas mixtas

74 °C

Camarón: carne perlada o blanca y opaca hasta el centro. Huevos enteros: clara y yema firmes. Los rellenos se comprueban también por dentro. [1]

Limpia y separa

Lava manos 20 segundos. Lava frutas y verduras bajo agua corriente. Separa tablas y platos para alimentos crudos y cocidos; no laves pollo o carne cruda. [2]

Mantén el frío

Descongela y marina en refrigeración a 4 °C o menos. Guarda perecederos antes de 2 horas; antes de 1 hora si el ambiente supera 32 °C. [2]

CUANDO ALGO CAMBIA

Observa antes de añadir minutos.

Cada modelo mueve el aire de forma distinta. El tamaño de las piezas y el material del molde también influyen.

Se dora fuera y sigue crudo dentro

Baja 10-15 °C y continúa en intervalos cortos. La próxima vez corta más fino o usa un molde menos profundo. Comprueba el centro antes de servir.

Sale pálido o blando

Seca mejor, reduce la cantidad por tanda y separa las piezas. En apanados, una película fina de aceite ayuda a evitar zonas de harina seca.

El molde no cabe

Usa dos moldes más pequeños. Mantén una altura de mezcla parecida y revisa antes; el tiempo no se divide matemáticamente.

Vives en la Sierra

En altura, el agua hierve a menor temperatura y los alimentos hervidos pueden tardar más. Comprueba que papa, verde o yuca estén blandos. Las masas también pueden necesitar ajustes de ingredientes; cambia una variable a la vez y registra el resultado. [5]

UN LÍMITE DEL ACCESORIO TAMBIÉN CUENTA

Sigue el manual sobre papel, aluminio y rejillas. Evita papel o aluminio sueltos y nunca precalientes con ellos sin comida: pueden elevarse hacia la resistencia. Algunas marcas desaconsejan su uso por bloquear la circulación. [3]

PREPARACIÓN PREVIA

«Cocido» significa antes de empezar.

Las cantidades de arroz, legumbres y carnes cocidas se pesan después de cocinar y escurrir, salvo que la receta indique otra cosa.

Pollo cocido

Puedes usar pollo recién cocinado o bien refrigerado. Para prepararlo, hierva suavemente pechuga o muslo sin hueso hasta medir 74 °C en el centro.

Desmenuza con utensilios limpios. [1]

Arroz y pasta

Cocina según el empaque. Enfría en recipientes poco profundos y refrigera pronto. No uses arroz que haya permanecido horas sobre la mesa. [2]

Garbanzos, lentejas y fréjoles

La conserva escurrida simplifica el trabajo. Si partes de granos secos, remoja y hierva según el tipo y el empaque hasta que estén completamente tiernos; ese tiempo se añade a la receta.

Yuca, verde, papa y choclo

Cuando se pide hervir, esa etapa ablanda antes de dorar. Retira fibras centrales de yuca y comprueba con tenedor. En altura, la cocción previa puede ser más larga. [5]

Chochos listos para comer

Compra chochos ya cocidos y desamargados. El tostado de este libro no sustituye el proceso de desamargado; no uses chochos crudos o amargos.

CONGELADOS

Los rangos de las recetas parten de carnes y mariscos descongelados, salvo que se indique lo contrario. Para productos comerciales congelados, usa las instrucciones del empaque y confirma compatibilidad con Air Fryer.

DESAYUNOS

001



Imagen ilustrativa de esta preparación

Pan de yuca con queso

Pequeños panes de corteza fina y centro suave.

RINDE

**12 panes / 4
porciones**

PREPARACIÓN

15 min

AIR FRYER

10-14 min

TEMPERATURA

180 °C

Utensilios: Tazón y balanza

Precalienta según la guía de p. 8. Tiempos por tanda, sin precalentado.

INGREDIENTES

- 200 g de almidón de yuca
- 200 g de queso fresco rallado
- 1 huevo mediano
- 30 g de mantequilla blanda
- 2-4 cdas de leche
- 1/2 cda de polvo de hornear
- 1/4 cda de sal
- 1 cda de aceite para la canasta

PASO A PASO

- 1 Mezcla el almidón, el polvo de hornear y la sal. Agrega queso, huevo y mantequilla.
- 2 Amasa con la mano. Añade leche de una cucharada en una hasta que puedas formar una bola sin grietas profundas; puede sobrar leche.
- 3 Divide en 12 bolitas de unos 40 g. No las aplastes.
- 4 Unta la canasta con aceite y coloca las bolitas separadas. Cocina a 180 °C durante 10-14 minutos, en tandas.
- 5 Abre una: el centro debe estar cocido y elástico, sin pasta de almidón húmeda. Deja reposar 3 minutos.

PARA QUE SALGA BIEN

Usa almidón de yuca, también llamado fécula; la harina de yuca integral se comporta distinto.

PUNTO DE COCCIÓN

Ligeramente dorados; centro elástico, sin masa cruda.

POLLO

026



Imagen ilustrativa de esta preparación

Muslitos de pollo al ajo y limón

Piel dorada y una sazón de todos los días.

RINDE**4 porciones****PREPARACIÓN****10 min + 20 marinado****AIR FRYER****24-32 min****TEMPERATURA****190 °C**

Utensilios: Tazón, pinzas y termómetro

Precalienta según la guía de p. 8. Tiempos por tanda, sin precalentado.

INGREDIENTES

- 8 muslitos pequeños, unos 1 kg
- 1 cda de aceite
- 1 cda de jugo de limón
- 3 dientes de ajo rallados
- 1 cdta de sal
- 1/2 cdta de comino
- 1/4 cdta de pimienta

PASO A PASO

- 1 Seca el pollo con papel de cocina, sin lavarlo. Mezcla aceite, limón, ajo, sal, comino y pimienta.
- 2 Unta los muslitos y marina 20 minutos en la refrigeradora.
- 3 Acomoda en una sola capa, dejando espacios. Cocina en tandas si es necesario.
- 4 Cocina a 190 °C durante 24-32 minutos. Voltea a los 14 minutos.
- 5 Mide la parte más gruesa sin tocar hueso. Si falta cocción, agrega intervalos de 3 minutos. Reposa 3 minutos.

PARA QUE SALGA BIEN

Secar la piel antes de sazonar ayuda a que se dore.

PUNTO DE COCCIÓN

74 °C en la parte más gruesa de cada pieza.

CARNES

056



Imagen ilustrativa de esta preparación

Hamburguesas clásicas de res

Carne, sal y pimienta, sin complicaciones.

RINDE**4 porciones****PREPARACIÓN****15 min****AIR FRYER****10-15 min****TEMPERATURA****190 °C**

Utensilios: Tazón y termómetro

Precalienta según la guía de p. 8. Tiempos por tanda, sin precalentado.

INGREDIENTES

- 500 g de carne molida de res
- 1/2 cdta de sal
- 1/4 cdta de pimienta
- 1 cdta de aceite
- 4 panes de hamburguesa
- 4 láminas de queso, 60 g
- 4 hojas de lechuga lavadas y secas
- 1 tomate en rodajas

PASO A PASO

- 1 Mezcla la carne con sal y pimienta sin amasarla demasiado.
- 2 Forma 4 discos de 1,5 cm; haz una pequeña depresión en el centro.
- 3 Pincela con aceite y cocina a 190 °C durante 10-15 minutos. Voltea al minuto 6.
- 4 Comprueba 71 °C en cada hamburguesa. Añade queso durante el último minuto.
- 5 Arma los panes con lechuga, tomate y la carne cocida. Usa un plato limpio.

PARA QUE SALGA BIEN

No aplastes la carne durante la cocción: perderá jugo.

PUNTO DE COCCIÓN

71 °C en el centro de cada hamburguesa.

PESCADOS Y MARISCOS

076

Tilapia al ajo y limón

Un filete sencillo para empezar con pescado.

RINDE

2 porciones

PREPARACIÓN

10 min

AIR FRYER

9-13 min

TEMPERATURA

180 °C

Imagen ilustrativa de esta preparación

Utensilios: Pinzas, espátula y termómetro

Precalienta según la guía de p. 8. Tiempos por tanda, sin precalentado.

INGREDIENTES

- 2 filetes de tilapia de 180 g y 1,5 cm de grosor
- 1 cda de aceite
- 1 cda de jugo de limón
- 1 diente de ajo rallado
- 1 cda de perejil picado
- 1/3 cdta de sal
- 1 pizca de pimienta

PASO A PASO

- 1 Seca los filetes descongelados con papel. Revisa con los dedos si tienen espinas y retíralas.
- 2 Mezcla aceite, limón, ajo, sal y pimienta. Unta justo antes de cocinar.
- 3 Coloca separados en la canasta ligeramente engrasada.
- 4 Cocina a 180 °C durante 9-13 minutos; no hace falta voltear filetes frágiles.
- 5 Comprueba el centro y sirve con el perejil.

PARA QUE SALGA BIEN

No dejes el pescado horas en limón: cambia su textura antes de cocinarlo.

PUNTO DE COCCIÓN

Centro del pescado a 63 °C.

SNACKS Y GUARNICIONES

101



Imagen ilustrativa de esta preparación

Papas gajo con pimentón

La guarnición clásica con bordes bien dorados.

RINDE**4 porciones****PREPARACIÓN****15 min + 20 remojo****AIR FRYER****20-27 min****TEMPERATURA****195 °C**

Utensilios: Tazón, paño y pinzas

Precalienta según la guía de p. 8. Tiempos por tanda, sin precalentado.

INGREDIENTES

- 700 g de papas lavadas con cáscara
- 1 cda de aceite
- 1 cdta de pimentón dulce
- 1/2 cdta de ajo en polvo
- 1/2 cdta de sal
- 1/4 cdta de pimienta
- Agua fría para remojar

PASO A PASO

- 1 Corta cada papa en 8 gajos de grosor similar.
- 2 Remoja 20 minutos en agua fría. Escurre y seca muy bien con un paño limpio.
- 3 Mezcla con aceite, pimentón, ajo, sal y pimienta.
- 4 Cocina a 195 °C durante 20-27 minutos en una capa suelta, en tandas si hace falta.
- 5 Mueve a los 10 y 18 minutos. Pincha un gajo para comprobar que esté tierno.

PARA QUE SALGA BIEN

Una canasta llena hasta arriba cocina al vapor y reduce el dorado.

PUNTO DE COCCIÓN

Exterior dorado e interior que se atraviesa fácilmente con un tenedor.

POSTRES

126



Imagen ilustrativa de esta preparación

Brownie de chocolate

Un brownie pequeño, húmedo pero completamente cocido.

RINDE

9 cuadrados / 9 porciones

PREPARACIÓN

20 min

AIR FRYER

18-24 min

TEMPERATURA

160 °C

Utensilios: Olla, tazón y molde metálico de 16 cm

Precalienta según la guía de p. 8. Tiempos por tanda, sin precalentado.

INGREDIENTES

- 100 g de chocolate semiamargo para repostería
- 60 g de mantequilla
- 80 g de azúcar
- 2 huevos
- 50 g de harina de trigo
- 15 g de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 cdta de vainilla
- 1 pizca de sal
- 1 cdta de mantequilla extra para el molde

PASO A PASO

- 1 Derrite chocolate y mantequilla juntos a baño María: pon un tazón resistente sobre una olla con agua caliente sin tocarla. Deja entibiar.
- 2 Bate huevos con azúcar y vainilla solo hasta unir. Añade el chocolate tibio.
- 3 Incorpora harina, cacao y sal sin batir de más.
- 4 Engrasa el molde y vierte la mezcla en una capa de hasta 3 cm. Cocina a 160 °C durante 18-24 minutos.
- 5 Un palillo debe salir con migas húmedas, sin masa líquida. Deja enfriar 30 minutos antes de cortar.

PARA QUE SALGA BIEN

No uses chocolate para bebida ya azucarado en lugar del cacao sin azúcar.

PUNTO DE COCCIÓN

Bordes firmes y centro sin masa líquida.

PARA CONSULTAR

Fuentes y notas de esta edición.

Las fuentes respaldan las guías técnicas. Las formulaciones de las recetas tienen validación práctica en cocina pendiente.

[1] FoodSafety.gov

Cook to a Safe Minimum Internal Temperature

www.foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-internal-temperatures

[2] FoodSafety.gov

4 Steps to Food Safety

www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety

[3] Philips Support

Uso de papel para hornear y aluminio en Airfryer

www.philips.com.hk/en/c-f/XC000003625/can-i-use-baking-paper-tin-foil-in-my-philips-airfryer

[4] FoodSafety.gov

Cold Food Storage Chart

www.foodsafety.gov/food-safety-charts/cold-food-storage-charts

[5] Colorado State University Extension

High Elevation Food Preparation Guide

extension.colostate.edu/resource/high-elevation-food-preparation-guide/

Consulta editorial: 17 de octubre de 2026. Sigue siempre las indicaciones del fabricante de tu equipo y las instrucciones de los alimentos envasados.

DORADO EN CASA

Una idea diferente para el próximo antojo.



El libro completo reúne 150 recetas en 178 páginas: desayunos, pollo, carnes, pescados y mariscos, snacks y guarniciones, y postres.

Consulta precio, disponibilidad y condiciones en la publicación o el perfil donde recibiste esta muestra. Se ofrece en formato digital PDF.