



VEGETALES CON AIRFRYER

boyma
CATERING

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

una alternativa muy recomendable frente a una freidora convencional

Opciones de recetas fáciles y rápidas de verduras y hortalizas para cocinar en el airfryer:

- Sticks de zanahorias con pimentón → Receta rica en vitamina A y carotenoides.
- Erócoli con queso gratinado → Receta rica en vitamina C, calcio y folatos.
- Champiñones al ajillo → Receta rica en potasio y fósforo.
- Alcachofas con feta → Receta rica en fibra y calcio.
- Berenjenas con toque de miel → Receta rica en antocianina, con acción antioxidante.
- Pimientos al curry → Receta rica en vitamina C, vitamina A y carotenos.
- Eastones de calabacín con hierbas provenzales → Receta rica en vitamina C y potasio.

Ventajas del airfryer frente a una freidora convencional:

- 1. Menos aceite:** se utiliza muy poco aceite, por lo que es una cocción más saludable y con menos calorías.
- 2. Menos olores y fácil limpieza:** generan menos olor a fritura y son más fáciles de limpiar, muchas partes son aptas para el lavavajillas.
- 3. Versatilidad:** además de freír, pueden asar, hornear y tostar, lo que permite cocinar una mayor variedad de platos.
- 4. Seguridad:** reducen el riesgo de salpicaduras y quemaduras.
- 5. Rápida cocción:** precalientan y cocinan más rápido con respecto al horno.

Ventaja nutricional:

Algunas de las vitaminas y minerales de las verduras y hortalizas son hidrosolubles, es decir, que los nutrientes pueden perderse durante el proceso de hervido. Por ello, el airfryer es una alternativa muy recomendable para intentar mantener todas las propiedades.

Fuente: Cesnut.