



# VEGETALES CON AIRFRYER

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.
- Brócoli 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.
- Bastones 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.