

Guia de receitas.

Receitas, dicas e muito mais!



nutribullet
XXL DIGITAL
AIR FRYER

Por favor lê o Guia de Utilizador e respetivas recomendações, antes de utilizares o teu aparelho.



Conteúdos.

- 02** **Introdução**
- 04** **O que está incluído**
- 05** **Montagem da Air Fryer**
- 06** **Funcionalidades do Painel de Controlo**
- 07** **Ícones das receitas**
- 08** **Receitas**
 - 08 Petiscos e Snacks
 - 18 Pratos principais e Entradas
 - 40 Bolos e sobremesas

Obrigado por teres adquirido a nutribullet® XXL Digital Air Fryer.

nutribullet®

XXL Digital Air Fryer

Guia de Receitas.

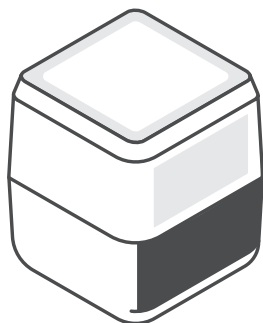
Não há dúvidas - preparar refeições pode por vezes ser algo desafiante. Decidir quando e o que cozinhar, num dia ou noite mais atarefados, pode ser uma tarefa difícil, especialmente nos casos em que há várias bocas para alimentar e pouco tempo para o fazer. A isso acrescentemos tudo o que implica lavar e arrumar a louça após a refeição (os tachos, as panelas, os salpicos...)!

Felizmente, existe uma solução muito simples para cozinhar com eficácia os teus pratos favoritos: a nutribullet® XXL Digital Air Fryer. Com 8 modos de cozedura pré-definidos e uma capacidade de 7 litros, esta Air Fryer "tudo-em-um" assa, cozinha, desidrata e frita na perfeição doses de tamanho familiar dos alimentos que mais gostas. É suficientemente grande para assar um frango inteiro, mas também é suficientemente simples para preparar pequenas porções e acompanhamentos. É também super eficiente, com a sua tecnologia de convecção de 360°, que permite reduzir o tempo e a quantidade de óleo necessária (e a sujidade) e conferir aos alimentos um sabor excelente.

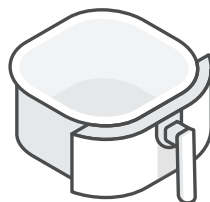
Para te iniciares nesta tua aventura XXL, criamos este guia versátil e cheio de receitas divertidas, rápidas e fáceis, que abrangem todos os grupos alimentares. Segue as nossas sugestões ou experimenta as tuas próprias criações. Seja qual for a tua escolha, vais adorar a possibilidade de fazer comida fresca e deliciosa sem complicações.



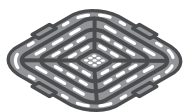
O que está incluído.



base

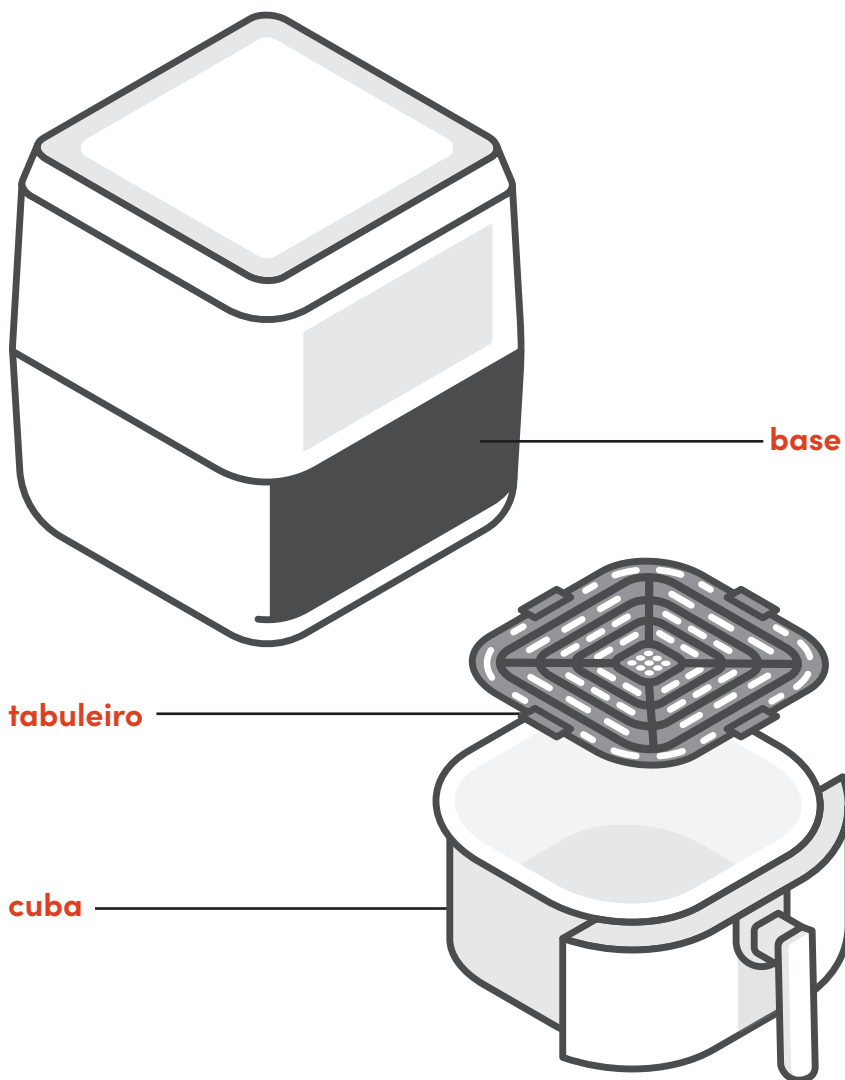


cuba

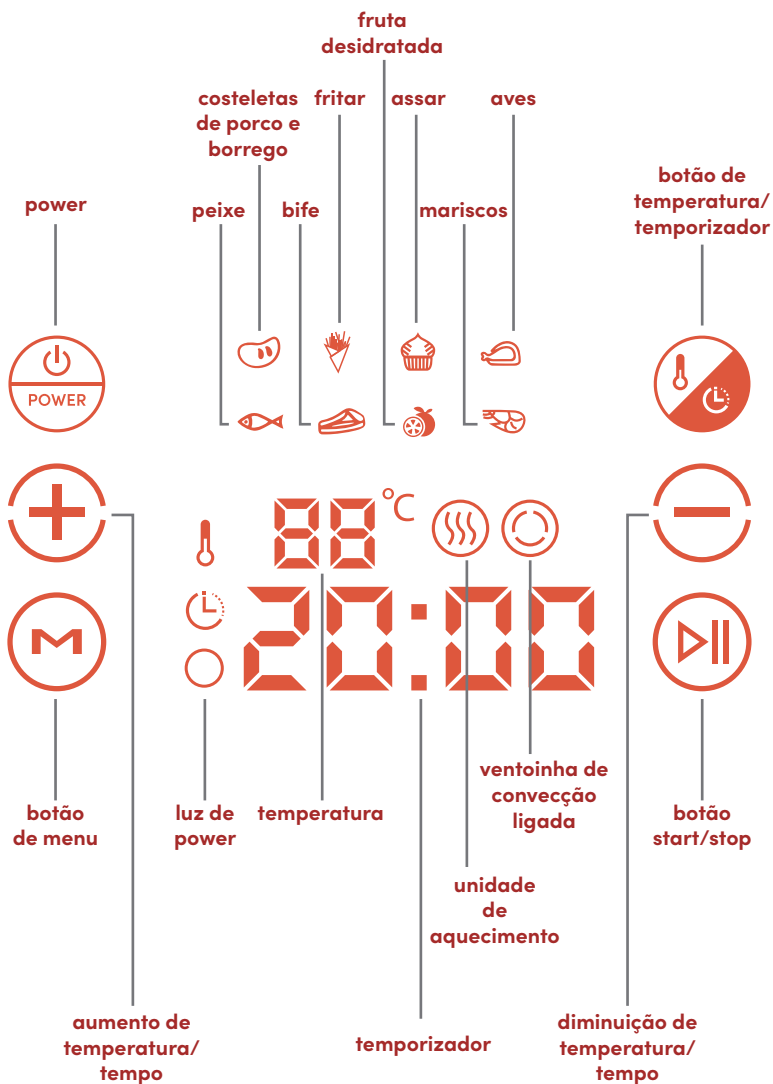


tabuleiro

Montagem.



Painel de controlo.



Ícones das receitas.

Assinalámos as nossas receitas com ícones, para ajudar a identificar rapidamente os respetivos benefícios para a saúde e as suas qualidades especiais. Consulta abaixo a informação sobre o que significam:



VEGAN

Receitas sem carne, laticínios, ovos ou outros produtos de origem animal.



VEGETARIANA

Receitas sem carne. Podem conter laticínios, ovos ou mel.



SEM GLÚTEN

Receitas sem ingredientes que contêm glúten, como trigo, cevada ou centeio.



SEM LACTOSE

Receitas sem quaisquer ingredientes à base de leite, como caseína, soro de leite ou lactose.



SEM FRUTOS SECOS

Receitas sem frutos de casca rijas ou subprodutos.



Petiscos & Snacks.

Fáceis, leves e deliciosas, as receitas desta secção foram seleccionadas para desfrutares ao máximo.

Peixinhos da Horta.



DEFINIÇÃO: FRITAR | DOSES: 4

Crocantes, mas macios, estes Peixinhos da Horta são uma inesperada - mas deliciosa - alternativa às tradicionais batatas fritas.

285 G FEIJÃO-VERDE
(SEM PONTAS E FIOS)

2 OVOS GRANDES

1 C. SOPA LEITE MAGRO
OU OUTRO À SUA
ESCOLHA

¼ CHÁV. ARARUTA
EM PÓ

1 C. CHÁ ALHO EM PÓ

1 C. CHÁ CEBOLA EM PÓ

¼ C. CHÁ SAL

¼ C. CHÁ PIMENTA

½ CHÁV. PÃO RALADO COM
ERVAS AROMÁTICAS

¼ CHÁV. PÃO RALADO PANKO

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

130 calorias, 2,5g gorduras, 22g hidratos de carbono, 3g fibras, 3g açúcar, 6g proteína

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

- 1 Numa taça pequena, bate os ovos com o leite. Reserva.
- 2 Numa taça à parte, mistura a araruta em pó, o alho em pó, a cebola em pó, o sal e a pimenta. Mexe para combinar. Reserva.
- 3 Numa terceira taça pequena, mistura os dois tipos de pão ralado e reserva.
- 4 Cobre o feijão-verde com metade da mistura de ovos e, em seguida, envolve-o na mistura de pó de araruta para revestir ligeiramente.
- 5 Cobre o feijão-verde com a restante mistura de ovos, para formar uma segunda camada. Depois, volta a envolver na mistura de pão ralado.
- 6 Seleciona a definição **FRITAR** e ajusta manualmente o tempo de cozedura para 12 minutos; depois seleciona **START**. Deixa a **Air Fryer** pré-aquecer durante 2 minutos.
- 7 Retira a **Cuba** e pulveriza-a com óleo em spray.
- 8 Coloca metade da quantidade do feijão-verde na **Cuba**, de modo a formar uma camada uniforme. Deixa cozinhar durante o tempo restante.
- 9 Seleciona novamente a definição **FRITAR** e ajusta manualmente o tempo de cozedura para 10 minutos. Coloca o feijão-verde restante na **Cuba**, seleciona **START** e deixa cozinhar durante o tempo pré-definido.



Cunhas de batata-doce.

DEFINIÇÃO: FRITAR | DOSES: 4

Ligeiramente doces, ligeiramente salgadas e muito viciantes, estas cunhas de batatas são ideais para saborear com um molho a gosto e são o acompanhamento perfeito para qualquer ocasião.

4 **BATATAS-DOCES PEQUENAS/MÉDIAS (CORTADAS EM CUNHAS)**

1 C. SOPA **AZEITE EXTRA VIRGEM**

½ C. CHÁ **ALHO EM PÓ**

¼ C. CHÁ **SAL**

¼ C. CHÁ **PIMENTA**

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

140 calorias, 3,5g gorduras, 27g hidratos de carbono, 4g fibras, 5g açúcar, 2g proteína

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

1 Corta as batatas em cunhas. Absorve a humidade com um pano.

2 Coloca os restantes ingredientes numa taça e envolve as cunhas de batata até que fiquem bem revestidas.

3 Selecciona a definição **FRITAR** e prime o **START**. Deixa a **Air Fryer** pré-aquecer durante 2 minutos.

4 Coloca as cunhas de batata-doce na **Cuba**, de modo a formarem uma camada homogénea.

5 Fecha a tampa da **Cuba** e deixa cozinhar durante o tempo restante pré-definido. Para umas batatas mais estaladiças, aumenta mais 2 a 4 minutos ao temporizador, através do controlo manual.

6 Transfere-as para uma travessa e serve acompanhadas de um molho a teu gosto.



Asas de frango picantes com mel e alho.



DEFINIÇÃO: AVES | DOSES: 8

Por vezes, é preciso "dar asas" à imaginação. Quando for o caso, experimenta esta receita, que recorre à fritura a ar, para oferecer uma textura deliciosamente estaladiça.

1 KG ASAS DE FRANGO
(16 UNIDADES)

PARA O TEMPERO:

2 C. SOPA ALHO EM PÓ
2 C. SOPA PAPRIKA FUMADA
2 C. CHÁ BICARBONATO DE SÓDIO
2 C. SOPA AMIDO DE MILHO
2 C. SOPA AZEITE EXTRA VIRGEM
1 C. CHÁ SAL
1 C. CHÁ PIMENTA PRETA

PARA O MOLHO:

¼ CHÁV. SRIRACHA
¼ CHÁV. MEL
½ CHÁV. ÁGUA QUENTE
1 C. SOPA SEMENTES DE SÉSAMO

- 1 Absorve a humidade das asas com papel de cozinha.
- 2 Combina os ingredientes de tempero numa taça pequena e passa as asas pela mistura para as revestir.

3 Seleciona a definição **AVES** e ajusta o tempo de cozedura para 25 minutos; depois prime **START**. Pré-aquece a **Air Fryer** durante 2 minutos.

4 Coloca as asas de frango na **Cuba** e cozinha-as durante 20 minutos.

5 Entretanto, num tacho pequeno, mistura os ingredientes do molho. Deixa ferver e depois reduz para lume brando para engrossar um pouco, durante cerca de 2-3 minutos.

6 Quando faltarem 3 minutos para o fim do tempo, retira temporariamente as asas de frango da **Cuba** com uma pinça. Pincela o molho em cada asa e volta a colocá-las na **Air Fryer** e deixa cozinhar durante o tempo restante.

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

280 calorias, 17g gorduras, 15g hidratos de carbono, <1g fibras, 10g açúcar, 18g proteína

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

Couve-flor Buffalo.



DEFINIÇÃO: FRITAR | DOSES: 6

"Faz as tuas asas voar", num estilo vegetariano, com estes pedaços de couve-flor picantes e bem condimentados.

1 CABEÇA	COUVE-FLOR (MÉDIA)
2 C. SOPA	ÓLEO VEGETAL
3	CLARAS
½ C. CHÁ	ALHO EM PÓ
¼ C. CHÁ	SAL
¼ C. CHÁ	PIMENTA PRETA
1 C. CHÁ	PAPRIKA FUMADA
3 C. SOPA	FARINHA DE AMÊNDOA
3 C. SOPA	AMIDO DE MILHO
	ÓLEO DE ABACATE EM SPRAY
	AZEITE
	SUMO DE LIMÃO
	ÁGUA

MOLHO BUFFALO:

¼ CHÁV.	MOLHO PICANTE
2 C. SOPA	ÓLEO VEGETAL
1 C. SOPA	MEL

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

170 calorias, 12g gorduras, 13g hidratos de carbono, 3g fibras, 5g açúcar, 5g proteína

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

DICA DA NUTRICIONISTA

Os vegetais crucíferos, como a couve-flor, possuem importantes propriedades de combate ao cancro: reduzem o stress oxidativo e a inflamação, abrandam o crescimento das células cancerígenas e "desligam" um gene que está associado ao cancro e aos processos associados ao envelhecimento.

- 1 Separa os floretes da couve-flor. Numa taça grande, envolve-os em azeite, sumo de limão e água.
- 2 Numa taça à parte, mistura o amido de milho, o alho em pó, a paprika, o sal e a pimenta. Adiciona a mistura aos floretes e envolve-os para os revestir uniformemente.
- 3 Seleciona a definição **FRITAR** e prime **START**. Deixa a **Air Fryer** pré-aquecer durante 2 minutos.
- 4 Forra a **Cuba** com papel para cozedura/vegetal e sobrepõe os floretes.
- 5 Coloca a couve-flor na **Air Fryer** e deixa cozinhar durante 8 minutos.
- 6 Enquanto os floretes cozinham, prepara o molho Buffalo: mistura os ingredientes na mesma taça em que as especiarias foram misturadas.
- 7 Retira os floretes cozinhados da **Air Fryer** e pincela-os com metade da mistura de molho Buffalo. Volta a colocá-los na **Air Fryer**, para continuar a cozinhar durante os restantes 5 minutos.
- 8 Vira os floretes, pincela-os com o restante molho e deixa cozinhar durante mais 5 minutos.





Anéis de ananás.



DEFINIÇÃO: FRUTA DESIDRATADA | DOSES: 4

O ananás fresco torna-se ainda mais doce e tenro depois de ser desidratado lentamente. É o snack perfeito para dias de escola, para piqueniques ou acampamentos ou qualquer outra ocasião.

1 **ANANÁS
DESCAROÇADO
E CORTADO EM
FATIAS DE 6 MM DE
ESPESSURA**

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE
110 calorias, 0g gorduras, 30g hidratos
de carbono, 3g fibras, 22g açúcar,
1g proteína

Os valores nutricionais são relativos aos
ingredientes da receita apresentada. A
alteração/substituição de ingredientes
poderá alterar os valores apresentados.

- 1 Selecciona a definição de **FRUTA DESIDRATADA**. Regula a temperatura para os 50°C e o temporizador para 5 horas.
- 2 Coloca as rodela de ananás na **Cuba** e deixa-as desidratar até que termine o programa seleccionado.

Ervilhas crocantes.



DEFINIÇÃO: FRUTA DESIDRATADA | DOSES: 2

Podem não parecer glamorosas, mas estas ervilhas verdes desidratadas, estaladiças e salgadas, vão certamente surpreender quando, de repente, te apetecer um petisco. Além disso, estão cheias de fibras e proteínas, pelo que satisfazem em pleno.

280 G

¼ C. CHÁ

¼ C. CHÁ

¼ C. CHÁ

1 C. CHÁ

**ERVILHAS
CONGELADAS**

SAL

PIMENTA

ALHO, PICADO

**AZEITE EXTRA
VIRGEM**

- 1 Mistura todos os ingredientes numa taça.
- 2 Selecciona a definição **FRUTA DESIDRATADA** e regula a temperatura para 50°C.
- 3 Introduce os ingredientes na **Cuba** e deixa-os cozinhar até terminar o programa.

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

130 calorias, 3g gorduras, 20g hidratos de carbono, 6g fibras, 7g açúcar, 8g proteína

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

NOTA: pode ser necessária mais uma hora para obter ervilhas mais estaladiças. Podes conservá-las num recipiente hermético no frigorífico até 1 semana.

Pratos principais e Entradas.

Chegou a hora do prato principal. Desde frango assado inteiro a costeletas de borrego, passando por legumes deliciosamente tenros, a XXL Digital Air Fryer trata de tudo o que é importante, para que possas deliciar-te sem qualquer dificuldade ou confusão na cozinha.





Espetadas de torrada francesa.



DEFINIÇÃO: ASSAR | DOSES: 5 (4 PAUS DE ESPETADA POR DOSE)

As torradas sabem sempre bem e estas, apresentadas de forma diferente, em forma de espetadas, têm tudo para se tornarem as tuas favoritas.

10 FATIAS PÃO INTEGRAL
3 OVOS
½ CHÁV. LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR
2 C. SOPA XAROPE DE ÁCER
½ C. CHÁ CANELA
½ C. CHÁ AROMATIZANTE DE BAUNILHA

- 1 Corta cada fatia de pão a meio, no sentido do comprimento.
- 2 Numa taça média, bate todos os restantes ingredientes.
- 3 Mergulha cada pedaço de pão na mistura com ovo.
- 4 Selecciona a definição **ASSAR** e regula o tempo de cozedura para 10 minutos. Selecciona **START** e pré-aquece a **Air Fryer** durante 2 minutos.
- 5 Depois de pré-aquecer, coloca metade da quantidade das fatias de pão na **Cuba** e deixa torrar durante os restantes 8 minutos. Vira-as (ao fim de 4 minutos). Repete o processo com as restantes fatias de pão.

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

200 calorias, 5g gorduras, 28g hidratos de carbono, 4g fibras, 8g açúcar, 10g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

DICA:

Espeta as fatias de pão nos palitos de espetadas, para criar uma apresentação diferente. Serve com fruta fresca, iogurte, xarope, manteiga de amendoim ou outro acompanhamento a teu gosto.

Bife.



DEFINIÇÃO: BIFE | DOSES: 2

Bifes perfeitamente suculentos são muito fáceis de preparar na **XXL Digital Air Fryer**. Basta temperar e deixar estabelecer o sabor, e terá uma refeição que rivaliza com o melhor dos restaurantes de carne.

2 **170G BIFES DO LOMBO**

PARA REVESTIR:

¼ C. CHÁ **SAL**

½ C. CHÁ **PIMENTA PRETA**

½ C. CHÁ **MISTURA DE ESPECIARIAS/ERVAS ITALIANAS**

ÓLEO DE ABACATE EM SPRAY

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

220 calorias, 6g gorduras, 0g hidratos de carbono, 0g fibras, 0g açúcar, 38g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

- 1 Numa taça pequena, mistura o sal, a pimenta e os temperos italianos. Espalha generosamente a mistura nos bifes, de modo a revestir completamente ambos os lados.
- 2 Seleciona a definição **BIFE**, ajusta o tempo de cozedura para 14 minutos e depois prime **START**. Pré-aquece a **Air Fryer** durante 2 minutos.
- 3 Pulveriza a **Cuba** com o óleo de abacate e dispõe os bifes em camadas uniformes.
- 4 Deixa cozinhar durante 12 minutos (6 minutos de cada lado). Para bifes de maior espessura, poderá ser necessário aumentar o tempo de confeção.
- 5 Deixa repousar durante 10 minutos. Corta e serve, com os teus acompanhamentos e molhos preferidos.

Salmão com mel, alho e gengibre.



DEFINIÇÃO: PEIXE | DOSES: 4

Uma deliciosa marinada faz com que estes filetes de salmão pareçam exigir muito mais esforço do que realmente exigem - são perfeitos em noites de semana atarefadas ou para quando receberes convidados.

4 170G FILETES DE SALMÃO SEM ESPINHAS

MARINADA:

2 DENTES DE ALHO PICADOS
1 25MM GENGIBRE DESCASCADO E RALADO
2 C. SOPA CEBOLINHA FRESCA PICADA
1 C. SOPA AZEITE EXTRA VIRGEM
2 C. SOPA MOLHO DE SOJA
1 C. SOPA MEL
ÓLEO DE ABACATE EM SPRAY

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

410 calorias, 26g gorduras, 6g hidratos de carbono, 0g fibras, 5g açúcar, 36g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

DICA DA NUTRICIONISTA:

O nosso corpo não consegue produzir ácidos gordos ómega-3 por si só. Por isso, precisamos de os ingerir para suplementar a nossa dieta.

- 1 Num processador de alimentos, mistura o alho, o gengibre, as cebolinhas, o azeite, o molho de soja e o mel. Processa em velocidade alta até obteres um molho totalmente homogéneo, ou seja, a marinada.
- 2 Coloca o salmão num recipiente ou saco que possa ser fechado e verte a marinada por cima. Deixa marinar, no frigorífico, durante pelo menos 30 minutos.
- 3 Selecciona a definição **PEIXE** e prime **START**. Pré-aquece a **Air Fryer** durante 2 minutos.
- 4 Forra a **Cuba** com papel para cozedura/vegetal e pulveriza-o com óleo de abacate.
- 5 Coloca os filetes de salmão na **Cuba** e cozinha-os durante o tempo restante.

Jantar de salsicha de frango & vegetais grelhados.



DEFINIÇÃO: AVES | DOSES: 4

Para um jantar a meio de uma semana agitada, é quase dito e feito com esta refeição rápida de salsichas de frango acompanhadas com deliciosos legumes variados.

½	CEBOLA ROXA GROSSEIRAMENTE PICADA
1	CURGETE, PEQUENA, FATIADA
1	CURGETE AMARELA, PEQUENA, FATIADA
⅓ CHÁV.	FEIJÃO-VERDE, APARADO
3	PIMENTOS MINI, CORTADOS A MEIO
2	CENOURAS PEQUENAS, EM RODELAS
½ CHÁV.	COUVES-DE-BRUXELAS, CORTADAS A MEIO
2 C. SOPA	AZEITE EXTRA VIRGEM
225 G	SALSICHAS DE FRANGO, CORTADAS EM FATIAS
3 RAMOS	ALECRIM
½ C. CHÁ	SAL
½ C. CHÁ	PIMENTA

- 1 Numa taça grande, mistura os legumes com o azeite, o alecrim, o sal e a pimenta. Adiciona a salsicha de frango e mistura bem todos os ingredientes.
- 2 Seleciona a definição **AVES** e ajusta o tempo de cozedura para 14 minutos. Prime **START** e deixa a **Air Fryer** pré-aquecer durante 2 minutos.
- 3 Pulveriza a **Cuba** com óleo e dispõe as salsichas e os legumes numa única camada.
- 4 Deixa as salsichas e os legumes cozinharem durante o tempo restante. Agita a **Cuba** (aos 6 minutos) para garantir uma cozedura uniforme.

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

220 calorias, 10g gorduras, 19g hidratos de carbono, 4g fibras, 6g açúcar, 14g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

DICA:

Para que os legumes fiquem mais estaladiços, cozinha metade de cada vez.



Camarões com alho e limão.



DEFINIÇÃO: MARISCO | DOSES: 4

Desfruta destes camarões saborosos sem mais nada, ou serve-os sobre massa, com arroz ou incluídos em tacos, juntamente com os teus legumes preferidos, para uma refeição completa e equilibrada.

- 2 C. SOPA AZEITE EXTRA VIRGEM
- 1/2 SUMO DE LIMÃO
- 3 C. SOPA PASTA DE CAPIM-LIMÃO
- 1 C. CHÁ ALHO PICADO
- 1 C. CHÁ ERVAS AROMÁTICAS PICADAS (ENDRO, SALSA)
- 1/2 C. CHÁ PAPRIKA
- 1/4 C. CHÁ SAL
- 1/4 C. CHÁ MISTURA DE TEMPEROS PARA FRUTOS DO MAR
- 450 G CAMARÕES, LIMPOS
- ÓLEO DE ABACATE EM SPRAY

OPCIONAL:

- 1 PUNHADO ESPARGOS FINOS, APARADOS E CORTADOS EM PEDAÇOS DE 5 A 6 CM

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

170 calorias, 8g gorduras, 2g hidratos de carbono, 0g fibras, 0g açúcar, 23g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

- 1 Numa taça grande, mistura o azeite, o sumo de limão, a pasta de capim-limão, o alho, as ervas, a paprika, o sal e o tempero. Adiciona os camarões, rodela de limão e espargos (se decidires utilizar); mexe de modo a envolver todos os ingredientes e deixa marinar durante 30 minutos.
- 2 Selecciona a definição **MARISCO** e prime **START**. Pré-aquece a **Air Fryer** durante 2 minutos.
- 3 Pulveriza a **Cuba** com óleo de abacate e dispõe uniformemente o camarão marinado, numa única camada. Coloca novamente na **Air Fryer** e começa a cozinhar.
- 4 Passados 5 minutos, retira a **Cuba**, pulveriza os camarões com óleo de abacate e continua a cozinhar durante o tempo restante.

DICA:

Se tiveres dificuldade em encontrar camarões frescos, os congelados também funcionam bem. Não te esqueças de os descongelar completamente e absorver a humidade, antes de os misturares na tua marinada.

Costeletas de porco com couves-de-bruxelas.



DEFINIÇÃO: COSTELETAS DE PORCO E BORREGO | DOSES: 2

Começa por cozinhar as costeletas de porco e, alguns minutos depois, adiciona as couves-de-bruxelas. No final do ciclo, terá uma refeição rica, deliciosa e completa com o mínimo de esforço.

COSTELETAS DE PORCO:

2 170 G COSTELETAS DE PORCO COM OSSO

¼ C. CHÁ SAL

¼ C. CHÁ PIMENTA PRETA

¼ C. CHÁ MISTURA DE TEMPEROS (ALHO E CEBOLA EM PÓ E GRÃOS DE PIMENTA ESMAGADOS)

ÓLEO DE ABACATE EM SPRAY

COUVES-DE-BRUXELAS:

2 CUPS COUVES-DE-BRUXELAS

¼ C. CHÁ SAL

¼ C. CHÁ PIMENTA

2 C. SOPA AZEITE EXTRA VIRGEM

1 DENTE DE ALHO PICADO

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

400 calorias, 24g gorduras, 9g hidratos de carbono, 4g fibras, 2g açúcar, 39g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

- 1 Numa taça pequena, mistura todos os ingredientes do tempero. Espalha a mistura nas costeletas de porco, cobrindo completamente ambos os lados.
- 2 Numa taça grande, mistura todos os ingredientes do tempero para as couves-de-bruxelas; adiciona as couves-de-bruxelas e mexe-as, até ficarem bem revestidas.
- 3 Seleciona a definição para **COSTELETAS** e ajusta o tempo de cozedura para 25 minutos, depois prime **START**. Pré-aquece a **Air Fryer** durante 3 minutos.
- 4 Pulveriza a **Cuba** com óleo de abacate e dispõe as costeletas de porco numa única camada. Deixa cozinhar durante 10 minutos.
- 5 Adiciona as couves-de-bruxelas à **Cuba** e deixa-as cozinhar juntamente com as costeletas de porco durante o tempo restante. Se quiseres que os ingredientes fiquem mais estaladiços, aumenta o tempo de cozedura.



Tofu crocante.



DEFINIÇÃO: FRITAR | DOSES: 6

Não é preciso uma cuba de óleo para obter um tofu estaladiço e dourado. Com a XXL Digital Air Fryer, basta uma rápida passagem por amido de milho para dar a estes saborosos nuggets um delicioso toque estaladiço.

2 EMBALAGENS **TOFU FIRME**
(DE 340G)

¼ C. SOPA **AMIDO DE MILHO**

1 C. CHÁ **SAL**

1 C. CHÁ **PIMENTA PRETA**

2 C. SOPA **AZEITE EXTRA VIRGEM**

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

160 calorias, 9g gorduras, 6g hidratos de carbono, 1g fibras, 0g açúcar, 12g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

DICA:

Serve com molho de pimentão doce ou com uma cobertura de alho e gengibre. Podes também saborear com arroz ou com salada, obtendo assim uma dose crocante de proteína vegetal.

DICA DA NUTRICIONISTA:

A soja é um dos alimentos mais estudados do planeta e também um dos mais controversos. Apesar de muitos dos mitos que circulam sobre a soja, a ciência indica que o consumo moderado de soja (como o tofu, o leite de soja e o edamame) não só é seguro, como benéfico.

- 1 Corta o tofu em cubos de 25mm. Absorve a humidade.
- 2 Numa taça pequena, combina o amido de milho, sal e pimenta.
- 3 Envolva os cubos de tofu no azeite e depois na mistura de amido de milho.
- 4 Selecciona a definição **FRITAR** e prime **START**. Pré-aquece a **Air Fryer** por 2 minutos.
- 5 Forra o **Tabuleiro** com papel para cozedura/vegetal e dispõe os cubos de tofu, de modo a formar uma só camada.
- 6 Coloca o **Tabuleiro** sobre a **Cuba** e deixa cozinhar durante o tempo restante.

Hambúrgueres de salmão.



DEFINIÇÃO: PEIXE | DOSES: 4

Estes suculentos hambúrgueres de salmão são uma forma deliciosa e divertida de apreciar a riqueza do salmão fresco. Serve em pãezinhos, no topo de uma salada ou com os teus acompanhamentos preferidos, para apreciar melhor este sabor do mar.

- ¼ CHÁV. ENDRO FRESCO, EMBALADO
- 1 CHALOTA (PEQUENA), CORTADA EM QUARTOS
- 4 FILETES DE SALMÃO (140G), CORTADOS EM QUARTOS
- ¾ CHÁV. PÃO RALADO
- 1 C. SOPA MOSTARDA DIJON
- 1 OVO
- ½ C. CHÁ SAL
- 1 C. CHÁ ALHO EM PÓ
- ½ C. CHÁ PIMENTA PRETA

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

310 calorias, 11g gorduras, 16g hidratos de carbono, 1g fibras, 2g açúcar, 33g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

DICA:

Para elevar o sabor da clássica maionese, combina algumas colheradas com sumo de um limão e uma colher de sopa de endro fresco picado.

- 1 Coloca o endro e as chalotas num processador de alimentos e faz "pulse" durante 1 segundo de cada vez, até ficar em picados.
- 2 Adiciona o salmão, com os restantes ingredientes, ao processador de alimentos. Faz "pulse" 5 vezes, durante 2 segundos de cada vez.
- 3 Forma 4 hambúrgueres com cerca de 25 mm de espessura.
- 4 Seleciona a definição **PEIXE** e ajusta o tempo de cozedura para 10 minutos, depois prime **START**. Pré-aquece a **Air Fryer** durante 2 minutos.
- 5 Pulveriza a **Cuba** com óleo e dispõe os hambúrgueres numa única camada. Pulveriza a parte superior dos hambúrgueres com óleo.
- 6 Cozinha durante os restantes 8 minutos e vira (ao fim de 4 minutos) para garantir uma cozedura uniforme.
- 7 Retira os hambúrgueres cozinhados e garante-os com abacate, maionese temperada ou os teus toppings preferidos.



Almôndegas de peru.



DEFINIÇÃO: AVES | DOSES: 8

As almôndegas de peru são uma opção de proteína versátil para uma grande variedade de refeições. Combina-as com esparguete, espirais de abóbora ou noodles de curgete, se preferires uma combinação clássica. Também podes servir com sopas, saladas, quinoa, arroz ou trigo bulgur, por exemplo.

450 G	CARNE DE PERU PICADA
450 G	SALSICHA DE PERU
½ CHÁV.	MOZARELA ESMAGADA
½ CHÁV.	PÃO RALADO
2 C. CHÁ	MISTURA DE ESPECIARIAS/ERVAS ITALIANAS
2 C. SOPA	XAROPE DE ÁCER
2 C. CHÁ	ALHO EM PÓ

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

250 calorias, 9g gorduras, 17g hidratos de carbono, 0g fibras, 4g açúcar, 26g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

- 1 Coloca todos os ingredientes numa taça grande e mistura-os, até ficarem completamente combinados.
- 2 Divide a mistura em porções e forma 16 almôndegas.
- 3 Seleciona a definição **AVES** e ajusta o tempo de cozedura para 12 minutos. Prime **START** e deixa a **Air Fryer** pré-aquecer durante 2 minutos.
- 4 Pulveriza a **Cuba** com óleo e adiciona as almôndegas, de modo a formar uma única camada. Continua a cozinhar durante o resto do tempo. Roda-as (ao fim de 5 minutos) para garantir uma cozedura uniforme.

Gambas com caril Satay.



DEFINIÇÃO: MARISCO | DOSES: 4

Estas gambas podem ser um prato principal. Também podes utilizar camarão, que fica igualmente delicioso. Se optares por uma variedade mais pequena, reduz o tempo de cozedura em 2-4 minutos.

450 G **GAMBAS, DESCASCADAS E SEM VEIOS**

MARINADA:

2 C. SOPA **AZEITE**

1 C. SOPA **PÓ DE CARIL VERMELHO**

1/8 C. CHÁ **SAL**

PIMENTA PRETA

MOLHO DE AMENDOIM:

3/4 CHÁV. **MANTEIGA DE AMENDOIM SEM SAL**

2 C. SOPA **ÓLEO DE SÉSAMO**

3 DENTES **ALHO**

2 C. SOPA **ÁGUA**

2 C. SOPA **MOLHO DE SOJA**

2 C. SOPA **AGAVE**

2 C. SOPA **SUMO DE LIMA**

1 C. SOPA **MOLHO PICANTE**

1/4 CHÁV. **LEITE DE COCO**

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

320 calorias, 21g gorduras, 9g hidratos de carbono, <1g fibras, 4g açúcar, 26g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada com 2 colheres de sopa de molho. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

- 1 Numa taça grande, combina os ingredientes da marinada. Adiciona as gambas e envolve-as bem na mistura.

Tapa e deixa marinar no frigorífico, no mínimo durante 1 hora.

- 2 Prepara o **MOLHO DE AMENDOIM**. Coloca todos os ingredientes para o molho de amendoim num processador de alimentos ou liquidificador e mistura até obteres um molho suave e cremoso.
- 3 Retira as gambas da marinada e enfia cada uma delas no seu próprio espeto.
- 4 Selecciona a opção **MARISCO** e ajusta o tempo para 10 minutos. Prime **START** e deixa a **Air Fryer** pré-aquecer durante 2 minutos.

- 5 Pulveriza a **Cuba** com óleo e coloca as espetadas numa única camada. Continua a cozinhar durante o tempo restante. Roda as espetadas (ao fim de 4 minutos) para garantir uma cozedura uniforme.

NOTA: as gambas ou camarões de menor dimensão cozinham mais rapidamente. Poderás ter que reduzir o tempo, conforme o tamanho, ou verificar o estado de cozedura antes de terminar o programa.



Bolos de bacalhau.



DEFINIÇÃO: FRITAR | DOSES: 10

A XXL Digital Air Fryer torna estes bolinhos extra estaladiços e sem excessos de óleo. Serve com molho tártaro e salada tipo "coleslaw", para poderes saborear um clássico jantar de Verão em qualquer altura do ano.

900 G	FILETES DE BACALHAU, SEM HUMIDADE E PICADOS
½ CHÁV.	AMIDO DE MILHO
1 C. CHÁ	MISTURA DE TEMPEROS PARA FRUTOS DO MAR
½ C. CHÁ	SAL
½ C. CHÁ	PIMENTA
2	CEBOLINHAS, PICADAS
1 C. SOPA	SALSA
1 C. SOPA	ESTRAGÃO
½ C. CHÁ	ALHOS, PICADOS
2	CLARAS DE OVO, BATIDAS ATÉ FORMAREM ESPUMA
1 C. SOPA	ÓLEO DE ABACATE
½ CHÁV.	PÃO RALADO PANKO
	ÓLEO DE ABACATE EM SPRAY

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE
100 calorias, 1,5g gorduras, 5g hidratos de carbono, 0g fibras, 0g açúcar, 17g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

- 1 Coloca todos os ingredientes, excepto o spray, numa taça grande. Mistura com um garfo e desfaz o peixe, até a mistura estar completamente combinada.
- 2 Divide a mistura em porções, de modo a formar 10 bolinhos.
- 3 Seleciona a definição **FRITAR** e ajusta o tempo de cozedura para 12 minutos, depois prime **START**. Pré-aquece a **Air Fryer** durante 2 minutos.
- 4 Pulveriza óleo de abacate na **Cuba** e dispõe os bolinhos uniformemente numa única camada (terás de os cozinhar em dois lotes). Pulveriza ligeiramente a parte superior dos bolinhos com óleo adicional.
- 5 Frita durante os restantes 10 minutos ou até ficarem dourados. Repete com o segundo lote de bolinhos.
- 6 Serve com o teu molho preferido.

Bifes de couve-flor.



DEFINIÇÃO: BIFE | DOSES: 4

Estes "bifes" de couve-flor ficam muito tenros e com uma camada superficial estaladiça, quando são cozinhados tal como se cozinha a carne. Combina-os com o nosso delicioso molho de coentros e saboreia uma agradável refeição vegetariana!

- 1 **COUVE-FLOR**
- 2 C. SOPA **AZEITE EXTRA VIRGEM**
- ¼ C. CHÁ **XAROPE DE ÁCER**
- ¼ C. CHÁ **SAL**
- 1 C. CHÁ **PAPRIKA FUMADA**
- ½ C. CHÁ **PIMENTA**
- ½ C. CHÁ **COMINHOS**

MOLHO DE COENTROS:

- 1 RAMO **COENTROS**
- ¼ CHÁV. **SALSA, FRESCA**
- 4 **DENTES DE ALHO**
- ¼ C. CHÁ **SAL**
- ¼ C. CHÁ **PIMENTA**
- ½ **SUMO DE LIMÃO**
- ¼ CHÁV. **PINHÕES**

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

130 calorias, 10g gorduras, 9g hidratos de carbono, 3g fibras, 3g açúcar, 4g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada com 2 colheres de sopa de molho. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

- 1 Corta a couve-flor em forma de "bifes" de 25 mm de espessura.
- 2 Mistura o azeite, o sal, o xarope de ácer e a mistura de especiarias. Pincela cada "bife" com a mistura.
- 3 Seleciona a definição **BIFES** e ajusta o tempo de cozedura para 14 minutos. Seleciona **START** e pré-aquece a **Air Fryer** durante 2 minutos.
- 4 Pulveriza a **Cuba** com óleo e coloca a couve-flor no tabuleiro, de modo a formar uma única camada. Deixa cozinhar durante o resto do tempo. Vira a meio do tempo (ao fim de 6 minutos) para garantir uma cozedura uniforme.
- 5 Num processador de alimentos, mistura todos os ingredientes para o molho de coentros e serve com a couve-flor assada.

Costeletas de borrego.



DEFINIÇÃO: COSTELETAS DE PORCO E BORREGO | DOSES: 8

Quem diria que um prato para uma ocasião especial seria tão simples de confeccionar? A XXL Digital Air Fryer ajuda a obter o contraste perfeito entre a crosta exterior estaladiça das costeletas e o interior suculento e tenro. Uma iguaria para um jantar que irá, certamente, impressionar.

- 2 **COSTELETAS DE BORREGO DE 85G**
- ¼ CHÁV. **AZEITE**
- 3 C. SOPA **VINAGRE BALSÂMICO**
- 1 C. CHÁ **ALHO PICADO**
- 1 SPRIG **ALECRIM, PICADO**
- ¼ C. CHÁ **SAL**
- ¼ C. CHÁ **PIMENTA PRETA**

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

190 calorias, 12g gorduras, 1g hidratos de carbono, 0g fibras, <1g açúcar, 18g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

DICA:

A definição "Chop" (COSTELETAS) destina-se a obter costeletas bem passadas. Se preferires a carne mal passada, reduz o tempo de cozedura até 2 minutos de cada lado.

- 1 Numa taça grande, mistura o azeite, o vinagre, o alho, o alecrim, o sal e a pimenta. Adiciona as costeletas de borrego e envolve-as na mistura, de modo a que cada costeleta fique totalmente revestida com a marinada. Tapa e deixa marinar no frigorífico durante, pelo menos, 1 hora.
- 2 Seleciona a definição para **COSTELETAS** e prime **START**. Pré-aquece a **Air Fryer** durante 3 minutos.
- 3 Pulveriza ou pincela a **Cuba** com óleo e dispõe as costeletas numa única camada. Continua a cozinhar durante o resto do tempo. Vira-as a meio do tempo (ao fim de 6 minutos) para garantir uma cozedura uniforme.

Frango assado.



DEFINIÇÃO: AVES | DOSES: 4

Não há nada mais caseiro do que um frango assado inteiro, acabado de sair do forno (ou, neste caso, da XXL Digital Air Fryer). Esta receita explora ao máximo a elevada capacidade da Air fryer e a tecnologia de convecção, que permite reduzir o tempo de cozedura para quase metade.

2 KG	FRANGO
1/8 C. CHÁ	SAL
1/4 C. CHÁ	PIMENTA
1 RAMO	TOMILHO
1	CEBOLA, MÉDIA, EM QUARTOS
1	LIMÃO, EM QUARTOS
6 DENTES	ALHO

PARA A PELE:

2 C. SOPA	AZEITE EXTRA VIRGEM
2 C. SOPA	ERVAS PICADAS (SALSA E TOMILHO)
1/8 C. CHÁ	SAL
1/8 C. CHÁ	PIMENTA PRETA
1 C. CHÁ	ALHO PICADO

PARA REVESTIR:

1 C. CHÁ	PAPRIKA
1/4 C. CHÁ	PIMENTA PRETA
1/8 C. CHÁ	SAL
1 C. CHÁ	AZEITE EXTRA VIRGEM

- 1 Desembala o frango e retira os miúdos do interior. Tempera por dentro e por fora com sal e pimenta.
- 2 Recheia a cavidade com tomilho, cebola, limão e alho.
- 3 Prepara a mistura de azeite e ervas e distribui-a uniformemente sob a pele do frango.
- 4 Combina as especiarias e cobre o exterior do frango com a mistura.
- 5 Seleciona a definição **AVES** e ajusta o tempo de cozedura para 45 minutos. Prime **START** e deixa a **Air Fryer** pré-aquecer durante 3 minutos.
- 6 Pulveriza a **Cuba** com azeite, antes de colocar o frango no seu interior, com o peito virado para baixo.
- 7 Cozinha o frango e roda-o a meio do tempo (aos 20 minutos). Pulveriza a parte superior do frango, depois de o virar, e deixa cozinhar



durante o tempo restante. Com um termómetro de cozinha, verifica se a temperatura interna na parte mais espessa do frango é de 75°C.

- 8 Deixa o frango assado repousar durante 10 minutos antes de o servir.

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE
260 calorias, 12g gorduras, 5g hidratos de carbono, 1g fibras, 1g açúcar, 33g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

Bolos e sobremesas.

Não pensaste que terminaríamos sem preparar algo doce, pois não? A XXL Digital Air Fryer é fantástica para criar quase todo o tipo de delícias doces, desde muffins e brownies a elegantes receitas de fruta assada.



Peras assadas com nozes e mel.



DEFINIÇÃO: ASSAR | DOSES: 8

Esta sobremesa não é apenas elegante; também contém muitos benefícios para a saúde, sob a forma de peras ricas em fibras, e nozes ricas em ómega 3.

4	PERAS
1 ½ C. CHÁ	MEL
½ CHÁV.	NOZES, ESMAGADAS
½ C. CHÁ	CANELA EM PÓ

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

140 calorias, 5g gorduras, 22g hidratos de carbono, 4g fibras, 15g açúcar, 1g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

- 1 Corta as peras a meio, no sentido do comprimento, retira-lhes a área dos caroços com uma colher e coloca-as com o lado da polpa para cima.
- 2 Rega cada metade com mel. Enche a área dos caroços com as nozes e polvilha cada metade com canela.
- 3 Seleciona a definição **ASSAR** e ajusta o tempo de cozedura para 25 minutos. Prime **START** e pré-aquece a **Air Fryer** durante 2 minutos.
- 4 Coloca as metades das peras na **Cuba** e cozinha durante o tempo restante.

DICA:

Se pretendes uma sobremesa tradicional, serve com uma bola de gelado de baunilha ou de iogurte. Para algo mais inesperado, combina as tuas peras com queijo brie cremoso ou queijo azul esfarelado. Ou então, experimenta substituir as nozes por pistácios.

Muffins de mirtilo e chocolate.



DEFINIÇÃO: ASSAR | DOSES: 12

Estes muffins tão fofos são a escolha perfeita para despertar do sono da manhã, pois dão a sensação que o dia está a começar... com uma sobremesa!

¼ CHÁV.	ÓLEO DE ABACATE
½ CHÁV.	LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR
1 CHÁV.	IOGURTE GREGO NATURAL, MAGRO
1	OVO
1 CHÁV.	FARINHA DE TRIGO
¾ CHÁV.	FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
¼ CHÁV.	AÇÚCAR GRANULADO
2 ½ C. CHÁ	FERMENTO EM PÓ
½ C. CHÁ	REFRIGERANTE (GASOSA)
¼ C. CHÁ	SAL
1 CHÁV.	MIRTILOS
¼ CHÁV.	PEPITAS DE CHOCOLATE MEIO AMARGO

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

170 calorias, 7g gorduras, 23g hidratos de carbono, 2g fibras, 9g açúcar, 5g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

DICA:

Substituir metade da quantidade de farinha refinada por farinha integral é uma forma fácil de melhorar o perfil nutricional de panquecas, bolachas, pães e muffins.

- 1 Numa taça grande, bate os ingredientes húmidos: óleo, leite, iogurte e ovo. Numa taça separada, mistura as farinhas, o açúcar, o fermento em pó, o bicarbonato e o sal.
- 2 Envolva os ingredientes secos nos húmidos com uma colher de pau até ficarem bem combinados. Não mistures demasiado. Adiciona os mirtilos e as pepitas de chocolate.
- 3 Seleciona a definição **ASSAR**, ajusta a temperatura para 170°C e o tempo para 25 minutos. Prime **START** e pré-aquece a **Air Fryer** durante 4 minutos.
- 4 Divide a massa por 12 forminhas de muffin de silicone.
- 5 Coloca 6 forminhas na **Cuba** e deixa assar durante 25 minutos, até a parte superior ficar dourada. Os muffins estão prontos quando o palito sair seco ao ser espetado na massa.
- 6 Repete o processo com as restantes 6 forminhas.

Brownies com manteiga de amendoim.



DEFINIÇÃO: ASSAR | DOSES: 16

Com uma combinação perfeita de doce e salgado, estes brownies são uma sobremesa 5 estrelas – e fornecem uma dose extra de proteínas do grão-de-bico e da farinha de amêndoa.

1 C. CHÁ	FERMENTO EM PÓ
½ C. CHÁ	BICARBONATO DE SÓDIO
1 PITADA	SAL
⅔ CHÁV.	FARINHA DE AMÊNDOA
¼ CHÁV.	CACAU EM PÓ
1 425 G EM LATA	GRÃO-DE-BICO, ESCORRIDO E ENXAGUADO
2	OVOS
½ CHÁV.	XAROPE DE ÁCER
¾ CHÁV.	MANTEIGA DE AMENDOIM, à temperatura ambiente e dividida em medidas de ½ chávena e ¼ de chávena
1 C. CHÁ	AROMA DE BAUNILHA
⅓ CHÁV.	ÓLEO DE COCO*, MAIS ALGUM EXTRA PARA A FORMA
½ CHÁV.	CAFÉ DE SACO, ARREFECIDO
⅓ CHÁV.	PEPITAS DE CHOCOLATE MEIO AMARGO

* Se o óleo de coco estiver sólido, aquece-o no microondas ou no fogão até derreter. Não deve estar demasiado quente, para não correr o risco de coalhar o ovo quando misturares os ingredientes no teu processador de alimentos.

- 1 Numa taça grande, mistura os ingredientes secos: fermento, bicarbonato de sódio, sal, farinha de amêndoa e cacau. Reserva.
- 2 Num processador de alimentos, mistura o grão-de-bico, os ovos, o xarope de ácer, ½ chávena de manteiga de amendoim, a baunilha e o óleo de coco.
- 3 Envolva os ingredientes húmidos com os ingredientes secos. Adiciona o café e as pepitas de chocolate.
- 4 Selecciona a definição **ASSAR** e ajusta o tempo para 25 minutos.
- 5 Pincela uma forma de 20x20 cm com óleo de coco e espalha a mistura com uma espátula. Deita o restante ¼ de chávena de manteiga de amendoim por cima e, com um palito, desenha redemoinhos. Se a tua manteiga de amendoim não for do tipo "gotejante", podes aquecê-la no microondas 20-30 segundos, para ser mais fácil espalhá-la no preparado.



- 6 Coloca a forma na **Cuba** e deixa cozinhar durante o tempo restante. Os brownies estarão prontos quando o palito sair seco ao espetar na massa.

VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

220 calorias, 15g gorduras, 18g hidratos de carbono, 3g fibras, 11g açúcar, 6g proteína.

Os valores nutricionais são relativos aos ingredientes da receita apresentada. A alteração/substituição de ingredientes poderá alterar os valores apresentados.

nutribullet®

XXL DIGITAL
AIR FRYER



GUIA DE RECEITAS.
GUIA DE RECEITAS.

Capital Brands Distribution, LLC | nutribullet.com

Todos os direitos reservados. nutribullet® e o logótipo nutribullet são marcas comerciais da CapBran Holdings, LLC registradas nos E.U.A. e em todo o mundo.

As ilustrações podem diferir do produto real. Estamos constantemente a tentar melhorar os nossos produtos, pelo que as especificações aqui contidas estão sujeitas a alterações sem aviso.

230426_NBA93100