



NUTRISTAR
CLÍNICA DE NUTRIÇÃO AVANÇADA

15 OPÇÕES DE

receitas saudáveis para fazer na Air Fryer



SUMÁRIO

Almôndegas	3
Batata Rústica	4
Bolinho de arroz assado	5
Bolinho de Bacalhau Cetogênico	6
Bolinho de batata-doce com frango	7
Cenoura assada com Curry	9
Chips de batata-doce	11
Coxinha de frango low carb	12
Dadinhos de tapioca	13
Frango assado com vegetais	14
Nuggets saudável	15
Barrinhas de cereal	16
Cookies de granola	17
Muffin de banana	18
Pêsego assado com farofa de aveia crocante	19

Almôndegas

🕒
20 min

INGREDIENTES

- 500 gramas de carne moída (acém, patinho ou outra que preferir)
- 1 ovo
- 2 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz
- Outros temperos que você preferir a gosto
- Azeite a gosto

MODO DE PREPARO

- Reúna todos os ingredientes;
- Em um recipiente, coloque a carne, o ovo, o alho, o sal, a pimenta, a farinha e misture bem até ficar homogêneo;
- Unte as mãos com azeite, pegue pequenas porções da massa e molde em formato de bolinhas de cerca de 20 gramas;
- Pré-aqueça a fritadeira elétrica por 5 minutos a 180 °C, disponhas as bolinhas na cesta, com espaço entre elas, regue com um pouco de azeite (caso queira) e leve para fritar por 5 minutos a 180 °C;
- Vire as bolinhas e volte a fritar por mais 5 minutos;
- Sirva.



Batata rústica

🕒
20 min

INGREDIENTES

- 2 batatas asterix ou inglesa
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- Chimichurri a gosto
- Uma colher (sopa) de azeite
- Uma colher (sopa) de farinha de arroz (opcional)

MODO DE PREPARO

- Lave bem as batatas e, se desejar, descasque.
- Logo após, seque bem com um pano limpo ou papel toalha. Em seguida, corte as batatas para produzir fatias grossas em formato de meia lua.
- Coloque as batatas numa tigela, adicione os temperos e regue-os com azeite. Caso você opte por colocar a farinha pra dar uma crocância extra, esse é o momento! Se não tiver chimichurri em mãos, você pode substituir por orégano, manjeriço, alecrim e tomilho, por exemplo. Ou um pouquinho de cada.
- Agora, coloque as batatas na cesta da Air Fryer e espalhe-as bem. Contudo, evite colocar muitas batatas de uma só vez, pra que não murchem. Ajuste a temperatura para 200°C e asse na Air Fryer por 10 minutos.
- Mexa-as e coloque pra assar novamente por mais 5 a 10 minutos ou até que estejam douradas.
- Por fim, é só servir e saborear!



Bolinho

de arroz assado

🕒
30 min

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido (branco ou integral)
- ½ xícara de farinha de aveia ou farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de linhaça triturada
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 abobrinha pequena
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de gergelim
- 1 ovo
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça a Air Fryer a 180°C;
- Descasque a cebola e o alho. Corte a cebola em cubos pequenos, pique o alho e rale a abobrinha no ralador grosso;
- Leve uma frigideira grande ao fogo médio e refogue os vegetais com um pouco de azeite por cerca de 5 minutos;
- Em outra frigideira pequena, doure levemente o gergelim em fogo baixo e reserve;
- Em uma tigela, misture os vegetais refogados com o arroz, o azeite, o ovo, a farinha de aveia, o gergelim tostado, o sal e a pimenta-do-reino. Mexa até dar liga;
- Molde os bolinhos com a mão (ou com ajuda de duas colheres) e disponha na cesta da Air Fryer untada com azeite. Asse a 200°C por cerca de 20 minutos ou até que os bolinhos comecem a dourar.



Bolinho de bacalhau cetogênico

🕒
45 min

INGREDIENTES

- 350g de abóbora cabotiá picada
- 25g (2 cs) de farinha de maracujá (pode ser substituída por outra farinha low-carb)
- 15g (1 cs) manteiga ou requeijão
- 2 ovos
- 250g bacalhau desfiado
- 30g (2 cs) farinha de amêndoas
- 30g (3 cs) queijo parmesão ralado
- sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

- Amoleça a abóbora no microondas ou forno;
- Amasse a abóbora e misture a manteiga e 1 ovo;
- Mexa bem até obter um purê de abóbora;
- Adicione o bacalhau e misture bem;
- Adicione a farinha de maracujá aos poucos até que a textura adquira uma consistência possível de ser enrolada;
- Enrole pedaços da massa em formato de bolinho de bacalhau;
- Em um recipiente, coloque 1 ovo bem batido, e em outro recipiente coloque a farinha de amêndoas e o queijo ralado;
- Passe os bolinhos no ovo batido, depois na mistura de farinha e queijo ralado — 2 vezes em cada recipiente para cada bolinho;
- Coloque os bolinhos "empanados" em uma assadeira e leve-a à Air Fryer por cerca de 20 a 30 minutos (pode ser interessante virar os bolinhos no meio do processo);
- Retire da Air Fryer, espere esfriar e sirva.



Bolinho de batata-doce com frango


35 min

INGREDIENTES

- 700 gramas de batata-doce (cortadas e cozidas)
- 700 gramas de frango (cozido e desfiado)
- ½ cebola grande finamente picada
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- 1 ou 2 claras de ovo
- 1 ovo
- 100 ml de leite
- Aveia em flocos (ou farinha de arroz, ou farinha de linhaça)

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, amasse bem as batatas cozidas até formar um purê.
- Adicione o frango, a cebola, a salsinha, sal, pimenta e misture bem até tudo se incorporar.
- Comece a modelar a massa em bolinhos com a palma da mão.
- Caso a massa comece a esfarelar, acrescente a clara de ovo aos poucos, até ela ficar mais consistente (os bolinhos devem ficar lisinhos e sem rachaduras).
- Assim que fizer todos os bolinhos, reserve.
- Em outro recipiente, coloque o ovo e bata levemente com uma pitada de sal e um pouco de leite.
- Separe a aveia em flocos em um prato.
- Passe os bolinhos no ovo e depois empane na aveia.
- Frite na Air Fryer por 15 minutos, lembrando de virar na metade do tempo.
- Retire da Air Fryer, espere esfriar e sirva.



Cenoura assada

com curry


20 min

INGREDIENTES

- 2 cenouras grandes
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de curry
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 2 colheres (chá) de gergelim
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça a Air Fryer a 200°C;
- Lave, seque e descasque as cenouras com um descascador de legumes. Se preferir, pode manter a casca;
- Corte as cenouras ao meio no sentido do comprimento e, em seguida, pique cada metade em pedaços de 1 cm;
- Em um tigela, tempere as cenouras com o azeite, o curry, a cúrcuma, o gergelim e o sal. Misture bem para cobrir as cenouras igualmente com o mix de temperos;
- Leve as cenouras à cesta da Air Fryer e asse por cerca de 15 minutos ou até que as cenouras fiquem bem douradas. Sirva e aproveite!



Chips de batata-doce

🕒
15 min

INGREDIENTES

- 3 batatas-doces médias
- 1 colher (sopa) de azeite
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça a Air Fryer a 180°C;
- Lave bem as batatas com a ajuda de uma escovinha ou esponja grossa de cozinha;
- Se preferir, descasque as batatas;
- Para fazer fatias bem finas das batatas, use um fatiador manual ou processador de alimentos. Se não tiver nenhum desses acessórios, use um descascador de legumes ou fatie as batatas com uma faca. Quanto mais finas as fatias, mais crocantes elas ficam;
- Tempere as fatias de batata-doce com azeite e sal. Acrescente outros temperos secos se quiser;
- Disponha as fatias em uma camada única, sem encostar uma fatia na outra, na cesta da Air Fryer. Asse por, aproximadamente, 8 minutos ou até que fiquem douradas;
- Deixe os chips de batata-doce esfriarem em um recipiente aberto antes de guardar para que eles fiquem bem crocantes. Sirva!



Coxinha de frango

Low carb

🕒
35 min

INGREDIENTES

- 300g de frango desfiado
- 150g (¾ xic) de requeijão
- Temperos a gosto (salsinha, cebolinha, cúrcuma)
- Sal a gosto
- 50g (½ xic) queijo parmesão ralado
- 30g (½ xic) farinha de linhaça
- 15g (¼ xic) farinha de coco
- 1 ovo inteiro batido

MODO DE PREPARO

- Misture o frango, o requeijão, os temperos e o sal em um recipiente até obter uma mistura homogênea;
- Modele pedaços dessa "massa" no "formato de coxinha";
- Misture a farinha de coco, a farinha de linhaça e o queijo ralado em um recipiente;
- Passe as coxinhas nessa mistura, depois passe-as no ovo, e então passe-as novamente na mistura de farinhas e queijo ralado (até que fiquem totalmente cobertas);
- Acomode as coxinhas em uma forma ou assadeira e levar à Air Fryer por cerca de 15 a 25 minutos;
- Retire da Air Fryer, espere esfriar e sirva.



Dadinhos de tapioca

🕒
45 min

INGREDIENTES

- 250 g de queijo coalho
- 250 g de tapioca granulada
- 500 ml de leite fervente
- Sal e pimenta a gosto
- Orégano ou especiarias da sua preferência

MODO DE PREPARO

- Primeiramente, forre uma forma de 20 x 25 cm forrada com filme plástico. Reserve.
- Em seguida, rale o queijo e coloque em uma vasilha.
- Após, adicione ao mesmo tempo a tapioca, o sal, a pimenta e temperos escolhidos.
- Acrescente o leite fervente e vá mexendo até incorporá-lo e obter uma massa homogênea.
- O próximo passo é espalhar a mistura na forma, alisar e levar para a geladeira por no mínimo 3 horas.
- Passado o tempo de geladeira, corte em quadradinhos e leve para assar na Air Fryer por 40 minutos (ou até que fiquem douradinhos).
- Por fim, é só servir!



Frango assado com vegetais

🕒
20 min

INGREDIENTES

- 1kg de peito de frango
- Cogumelos de sua escolha
- Pimentões a gosto
- 1 abobrinha
- 1 cebola roxa
- Especiarias a gosto
- Azeite

MODO DE PREPARO

- Comece cortando o frango e os legumes em pedaços pequenos e adicione-os a uma tigela grande.
- Tempere com azeite, sal, pimenta, especiarias e misture tudo.
- Despeje metade da mistura em uma camada uniforme na fritadeira pré-aquecida e deixe fritar por 10 minutos ou até que o frango esteja completamente assado.
- Sirva.



Nuggets

saudável

🕒
20 min

INGREDIENTES

- 2 filés de peito de frango
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- Sal e temperos à gosto
- 1 ovo batido para empanar
- Queijo ralado para empanar

MODO DE PREPARO

- Coloque os filés de frango, a cebola e o alho em um processador.
- Transfira essa massa de frango para outra vasilha e tempere à sua maneira.
- Molde a massa em formato de nuggets, e, em seguida, passe no ovo batido e no queijo ralado.
- Asse na Air Fryer a 200° graus ou no forno convencional por cerca de 10 minutos ou até dourar.



Barrinhas de cereal

🕒
25 min

INGREDIENTES

- 100g de óleo de coco;
- 1 xíc (chá) de aveia em flocos;
- 1/2 xícara de água;
- 1 xíc (chá) de granola sem açúcar;
- 1 col (sopa) de amido de milho;
- 100g de frutas secas e castanhas picadas.

MODO DE PREPARO

- Primeiramente, derreta o óleo de coco em uma panela e junte a água e o amido de milho, mexendo até engrossar.
- Então, em outro recipiente, misture o restante dos ingredientes, colocando-os na panela já desligada com o líquido.
- Em seguida, passe para uma forma quadrada que possa esquentar, espalhe bem uniformemente com a ajuda de uma espátula e leve à air fryer a 160°C por 20 minutos.
- Por fim, espere esfriar e corte em barrinhas!



Cookies de granola

🕒
15 min

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 1 xíc de granola sem açúcar;
- 2 xíc de adoçante culinário;
- 2 xíc de farinha de amêndoas;
- 1 col (café) de fermento em pó;
- Canela a gosto.

MODO DE PREPARO

- Primeiramente, misture todos os ingredientes com as mãos (se precisar, acrescente um pouco de água).
- Então, faça bolinhas com a massa, achate cada uma e leve à Air Fryer a 200°C por 8 minutos.
- Sirva.



Muffin de banana

🕒
15 min

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 1 xíc de adoçante culinário;
- 2 bananas médias;
- 1/4 xíc de óleo de coco;
- Canela a gosto;
- 1 xíc de flocos finos de aveia;
- 1/2 col (sopa) de fermento químico em pó.

MODO DE PREPARO

- Primeiramente, bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento.
- Em seguida, acrescente o fermento e misture delicadamente.
- Por fim, distribua em forminhas de muffin e leve à Air Fryer a 200°C por 8 minutos.
- Sirva.



Pêssego assado


20 min

com farofa de aveia crocante

INGREDIENTES

- 4 pêssegos ou nectarinas maduros
- 2 colheres (sopa) de manteiga gelada ou óleo de coco gelado (precisa estar sólido)
- ½ xícara (chá) de farinha de aveia
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de chia
- ½ xícara (chá) de castanhas
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça a Air Fryer a 200°C;
- Numa tigela, junte a manteiga ou óleo de coco gelado, a farinha, a aveia, a chia, as castanhas, o açúcar mascavo, a canela e o sal. Misture com as pontas dos dedos para formar uma farofa grossa;
- Corte o pêssego ao meio, gire as duas metades em sentidos opostos para separar uma da outra e retire o caroço com a ajuda de uma colher pequena;
- Corte uma fatia fina do lado arredondado de cada metade de pêssego. Dessa forma, as frutas ficam retas e não viram na hora de assar. Transfira os pêssegos para a cesta da Air Fryer com a cavidade do caroço para cima;
- Preencha cada pêssego com a farofinha e leve para assar por 10 minutos na Air Fryer ou até dourar. Sirva morno ou quente. Fica uma delícia acompanhado de iogurte natural!



QUEM SOMOS

Clínica referência em nutrição no Rio de Janeiro. Contamos com uma equipe multidisciplinar de Médicos Nutrólogos e Nutricionistas, especialistas em 10 áreas diferentes da nutrição.

Realizamos atendimentos presenciais, com mapeamento corporal de última geração, e on-line.

Temos a solução ideal para os seus objetivos



NUTRISTAR
CLÍNICA DE NUTRIÇÃO AVANÇADA



NUTRISTAR
CLÍNICA DE NUTRIÇÃO AVANÇADA

(21) 97304-7715