



Copyright © 2019

Todos los derechos reservados. Ningún apartado de este recetario puede ser reproducido en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico o mecánico, sin permiso del autor. El autor y el editor de este recetario han puesto todo su esfuerzo en la preparación del material y la información se provee como es. El autor y el editor no expiden garantías de resultados en lo que concierne a la exactitud, la aplicabilidad, o el contenido de este recetario. La información contenida en este recetario tiene estrictamente objetivos educativos e informativos.

Índice

- 1 : Introducción
- 2 : Consideraciones
- 3 : Tabla de equivalencias

- 4 : Pollo empanizado
- 5 : Papas Rellenas
- 6 : Empanadas
- 7 : Muffins del bosque
- 8 : Cheesecake





Ya no es necesario utilizar servilleta tras servilleta para absorber el exceso de grasa característico de la comida frita y crujiente. Ahora los amantes de las papas fritas, pescado frito, tamales fritos o lo que sepa más sabroso sumergido en aceite tienen la oportunidad de disfrutarlo de una manera menos dañina.

Nuestra **Freidora de Aire RCA** fue diseñada en base a un sistema de resistencia que hace circular aire caliente en el interior, utilizando hasta un 80% menos de grasa que una freidora convencional.

Con ella podrás freír, te permite dorar, hornear, asar y calentar, todo tipo de alimentos, desde pechugas de pollo, bistec y verduras, hasta un pan recién hecho.

Ahorra tiempo y energía.

Diseñado con una perilla de control de temperatura, esta freidora va de lo 80°C hasta los 200°C para garantizar que todo esté cocido de manera uniforme y rápida.

Así, la comida resulta crujiente por fuera y suave por dentro.

Cuenta con temporizador de 30 minutos y función de apagado automático: un sistema de seguridad que apaga por completo la freidora si decides abrirla para inspeccionar la cocción de tus alimentos.

Posee luces indicadoras de encendido y pre-calentamiento, además su charola y canastilla para alimentos -fabricadas con recubrimiento anti adherente- facilitan su uso y limpieza. La comida no se quedará pegada a la superficie.

Consideraciones



Las Recetas

Lee toda la receta antes de empezar la elaboración de la misma, asegurate de contar con todos los ingredientes.

Los tiempos de cocción son variados, recuerda que puedes ajustarlos dependiendo el término que gustes para cada platillo.

Las fotos

Las fotografías de todas nuestras recetas son ilustrativas.

La fotografía es sólo una guía y referencia para conocer mejor la comida. Agrega tu toque especial y haz tus propias creaciones.

Tu propia receta

Toma en cuenta que las recetas son una guía para llegar a un plato deseado.

Puedes seguir al pie de la letra cada receta o improvisar, pero lo más importante es que disfrutes lo fácil que es cocinar con nuestra freidora de aire RC-105

No te preocupes si la receta ha salido distinta, si omitiste un ingrediente o le agregaste otro. Experimenta y haz tus propias recetas de acuerdo a tus gustos y los de tu familia.

Así que prepara todo y comienza la diversión

**Comparte tus recetas con nosotros en nuestra página de Facebook*

@Mtdemexico

Tabla de equivalencias

Las siguientes tablas que a continuación se presentan te permitirán utilizar tus utensilios preferidos o los que tienes a mano.

Sólo debes buscar el tipo de utensilio (o tipo de medida) que deseas utilizar y descubrirás cómo reemplazarlo.

CUCHARAS

1 cucharadita	5 gr
1 cucharada	15 gr o 3 cucharaditas
16 cucharadas	1 taza

TAZAS (PARA LÍQUIDOS)

1 taza	250 ml, ¼ litro o 16 cucharadas
1/3 taza	80 ml
1/2 taza	125 ml
¾ taza (litro)	60 ml

MILILITROS

1 ml	5 gr
5 ml	15 gr o 3 cucharaditas
20 ml	1 taza
80 ml	1/3 taza
125 ml (0.12 litro)	½ taza
250 ml (1/4 litro)	1 taza o 16 cucharadas
½ litro	½ litro
4 litros	4 quarts o 1 galón

GRAMOS (PARA LÍQUIDOS)

5 gr	60 gotas
10 gr	2 cucharaditas
15 gr	3 cucharaditas



RECETARIO

Para Freidora de Aire

RC-105

Pollo empanizado (nuggets)

- 🍴 Porciones: 4
🕒 Tiempo de preparación: 10 min.
🍳 Tiempo de cocción 20 min.

INGREDIENTES:

- 900g de filetes de pechuga de pollo.
- 2 cucharadas harina.
- 1 cucharada pimentón.
- 1 cucharada orégano.
- 1 cucharada albahaca.
- 1 cucharada ajo en polvo.
- 2 huevos
- 100g de pan rallado.
- 20ml de leche evaporada
- 2 cucharadas de queso parmesano.
- 1 pizca de pimienta
- Aceite de oliva.
- Sal.




PREPARACIÓN:

1. Agrega un poco de sal y pimienta al pollo.
2. Corte el pollo en cuadritos dándole forma de Nuggets.
3. Tome la harina y añade una cucharada de pimentón, orégano, albahaca y el ajo. Mezcle bien y tendrá listo su saborizante.
4. Mezcle el pollo con la mezcla de harina y especias.

5. Bata los 2 huevos con la leche evaporada que usará para empanizar.
6. Al pan rallado añada el queso parmesano para darle sabor, y textura. Mezcle.
7. Tome las piezas de pollo, sumérgalas una por una en el huevo y posteriormente en el pan rallado. Y así con todas hasta que acabe.
8. Rocíe por ambos lados de cada trozo de pollo un poco de aceite. (para que quede crujiente).
9. Engrase la base de su **freidora de aire RCA** y ponga los trozos de pollo.
10. Sin precalentar a 200° cocine de 12 a 20 min (esto es dependiendo del voltaje que tenga el lugar en donde realice la receta). De ser necesario introduzca un palillo para ir verificando la cocción. Ya que esté listo. Deje enfriar y disfrute.



Papas rellenas

-  Porciones: 4
-  Tiempo de preparación: 10 min.
-  Tiempo de cocción 35 min.



INGREDIENTES:

- 200 g de queso Oaxaca
- 4 pzas de patatas grandes
- 150 g de tocino
- 250 g brócoli
- 1 cda de cebolla
- Sal
- Pimienta
- Cebollín
- Aluminio

PREPARACIÓN:

1. Lave e introduzca las patatas ya precocidas en la freidora de aire RCA de 20 a 30min a 180° (esto es dependiendo del voltaje que tenga el lugar en donde realice la receta). De ser necesario introduzca un palillo para ir verificando la cocción.
2. Mientras, pique la cebolla y corte el tocino en trocitos pequeños.

4. Separe en ramilletes el brócoli y cuézalo en agua con sal. Escorra y reserve.
5. Mezcle la cebolla con el queso Oaxaca y con el brócoli.
6. Ya listas las patatas retirelas de la freidora RCA
7. Abra las patatas, rellénelas con la mezcla anterior y envuélvalas en papel aluminio.
8. Introdúzcalas en la freidora RCA por 5 min a 160° (esto es dependiendo del voltaje que tenga el lugar en donde realice la receta). De ser necesario introduzca un palillo para ir verificando la cocción. Sirva las patatas con cebollín picado por encima y disfrute.

Empanadas

- 🍴 Porciones: 4
🕒 Tiempo de preparación: 20 min.
🍳 Tiempo de cocción 15 min.

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de agua tibia
- 4 tazas de espinaca cocida y escurrida
- 2 cucharadas de queso ricota
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo ligeramente batido
- Cortador de galletas redondo del tamaño que se deseen las empanadas o tenedor
- 1 hoja de papel plástico 3 veces más grande que el círculo elegido para el tamaño de la empanada

PREPARACIÓN:

1. Mezcle la espinaca, el queso ricota y el queso parmesano, luego agregue sal y pimienta al gusto.
2. Mezcle la harina con sal al gusto, a continuación, vierta el agua. Amase hasta formar una mezcla suave y homogénea.
3. Separe la masa por bolitas del tamaño deseado.

4. Sobre una superficie plana, coloque el papel plástico y sobre él la bolita de masa, doble el plástico tapando la bola, dejando buen espacio alrededor de ella y aplaste adelgazando la masa a 2 pulgadas aproximadamente. Levante el plástico del centro del círculo hacia afuera sin llegar al borde, coloque la mezcla de espinaca.
5. Doble el círculo por el medio y con el cortador de galletas corte el borde para sellarla o bien use el tenedor para presionar las orillas.
6. Pinte cada empanada, primero con aceite y luego con el huevo y colócalas en la canasta de cocción de la Freidora de Aire RCA. Programe por 10 minutos a 200°C.(esto es dependiendo del voltaje que tenga el lugar en donde realice la receta). De ser necesario introduzca un palillo para ir verificando la cocción.
7. Cuando el temporizador avise que el tiempo ha transcurrido retire la bandeja, mueve las empanadas y si observa que no están lo suficientemente doradas programe 5 minutos más. Estas empanadas podrá rellenarlas también con un guiso de carne, tomate, cebolla y pimentón o con queso mozzarella o queso feta y aceitunas. El relleno es a su gusto, también si prefiere puede hacer empanadas dulces del relleno que usted prefiera.



Muffins de manzana, aranda y almendra

Porciones: 4
Tiempo de preparación: 35 min.
Tiempo de cocción 25 min.

INGREDIENTES:

- 1 taza de almendras picadas más 2 cdas. para decorar.
- 1 taza de arándanos más 2 cdas. para decorar.

- 1 taza de manzanas rojas peladas y cortadas en cubitos más 2 cdas. sin pelar cortadas en cubitos, para decorar.
- 1 taza de azúcar morena más 1 cda. para caramelizar
- 1 taza de aceite de canola
- 3 huevos
- 1 cdita. de vainilla
- 3 tazas de harina de trigo
- ¼ de cdita. de sal
- 1½ cditas. de polvo de hornear
- 1 cdita. de canela




PREPARACIÓN:

1. En un recipiente combine la harina, el polvo de hornear, la sal y la canela. Reserve y bata en una batidora o bowl las almendras, los arándanos, las manzanas, el azúcar, el aceite, los huevos y la vainilla. Precaliente la freidora de aire RCA a 200°. min (esto es dependiendo del voltaje que tenga el lugar en donde realice la receta).
2. De ser necesario introduzca un palillo para ir verificando la cocción. Una vez que estos ingredientes se han mezclado, incorpore los secos poco a poco: harina, polvo de hornear, sal y canela. Espere a que todos los ingredientes se integren.

3. Retire la mezcla de la batidora o bowl y viértala en moldes pequeños para muffins previamente engrasados.
4. Introduzca a la freidora de aire RCA por 25 minutos aproximadamente a 200° o hasta que, al introducir la punta de un cuchillo en el centro, la cuchilla salga limpia.
5. Sáquelos de la freidora y déjelos reposar sobre una rejilla.
6. Mientras tanto, en un sartén mezcle las almendras, arándanos, manzanas con cáscara y el azúcar que se reservó.
7. Espere tres minutos aproximadamente a que el azúcar se derrita y revuelva para que las frutas se caramelicen. Desmolde los muffins y vierta la mezcla anterior encima de ellos para decorar. Sirvalos acompañados de un café.



Tarta de queso y leche condensada

-  Porciones: 4
 Tiempo de preparación: 10 min.
 Tiempo de cocción 20 min.

INGREDIENTES:

Base de galletas:

- 1 paquete de galletas María (200 gramos)
- 50 gramos de Mantequilla

arta de queso

- 250g de queso crema
- 300g de leche condensada
- 200ml de leche evaporada
- 200ml de Leche
- 4 huevos

PREPARACIÓN:

1. Empezaremos por hacer la base para nuestra tarta de queso y leche condensada. Para ello, triture las galletas hasta hacerlas polvos y mézclelas con la mantequilla, previamente derretida.
2. Engrase previamente la base del molde desmontable de la freidora de aire RCA con mantequilla o aceite vegetal en spray.
3. Amase todo y forre la base del molde desmontable con esta masa de galletas. Aplaste un poco con los dedos, procurando que toda la superficie quede de la misma altura. Reserve. Ahora, para hacer el relleno de queso y leche condensada, coloque el resto de

los ingredientes de la lista en la licuadora y licue todo hasta integrar.

NOTA: Puede añadir un poco de vainilla o cualquier otra esencia que guste.

5. Coloque esta mezcla en el molde desmontable que contiene la base de galleta, e introduzca en la freidora de aire RCA. Caliente a una temperatura de 180° de 30 min a 45 min. De ser necesario introduzca por otros 10min (esto es dependiendo del voltaje que tenga el lugar en donde realice la receta). De ser necesario introduzca un palillo para ir verificando la cocción.

6. Deje enfriar y disfrute.

NOTA: si desea puede cubrir la superficie con una base de mermelada, fruta, chocolate o lo que usted guste.





DE MÉXICO