

Dia

EDICIÓN
**AIR
FRYER**

Facilia



Jardín de menestra con salsa de queso gorgonzola

Ingredientes

1. 300 g de menestra de verduras Dia Vegecampo
2. 100 ml de salsa bechamel Dia Al Diante
3. 50 g de queso gorgonzola D.O.P. Dia Selección Mundial
4. Aceite de girasol especial freidora de aire Diasol spray
5. Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta la Air Fryer a 200 °C.
2. Rocía la menestra con aceite y sazona con sal y pimienta. Cocina en la Air Fryer a 190 °C durante 10 minutos.
3. En una cacerola, calienta la bechamel y derrite el queso gorgonzola. Reserva.
4. Retira la menestra de la Air Fryer y colócala en una fuente.
5. Vierte la salsa de queso gorgonzola por encima de la menestra y coloca algunos trozos de queso gorgonzola encima de la salsa.
6. Gratina en la Air Fryer durante 3-4 minutos a 200 °C.
7. Retira de la Air Fryer, decora con cebollino picado y, ¡a comer!



Timbal de pimientos asados con queso de cabra y nueces

Ingredientes

1. 300 g de mezcla de pimientos cortados Dia Vegecampo
2. 50 g de medallones de queso de cabra Dia Láctea
3. 20 g de nueces sin cáscara al natural Dia Naturmundo
4. Miel de azahar Dia Mielove
5. Aceite de girasol especial freidora de aire Diasol spray
6. Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Asa los pimientos en la Air Fryer a 190 °C durante 6 minutos.
2. Mezcla los pimientos asados con un toque de miel, sal y pimienta.
3. En un aro de cocina, coloca los pimientos y rellénalo.
4. Añade 3 trozos de queso de cabra y coloca un poco de miel para que se caramelicé el queso. Mételo en la Air Fryer a 200 °C por 5 min.
5. Saca de la Air Fryer y coloca en un plato. Retira el aro y sirve con un poco de nueces cortadas y cebollino cortado. Se puede servir como entrante.



Air Fryer Becken



Freidora disponible
en [worten.es](https://www.worten.es)

worten

Cocina saludable y versátil

La freidora de aire Becken BAF9331BK combina tecnología moderna con comodidad para transformar tus hábitos culinarios. Gracias a su capacidad de 5 litros y su sistema de cocción por aire caliente, puedes disfrutar de alimentos crujientes y deliciosos con menos aceite o incluso sin usarlo. Su panel digital intuitivo te permite ajustar la temperatura y el tiempo de cocción con precisión, haciendo que sea ideal para múltiples recetas, desde patatas fritas hasta carnes y verduras.

¿Por qué elegirla?

- Cocción rápida: cocina hasta un 30% más rápido que un horno tradicional.
- Fácil de usar: su diseño compacto y digital es perfecto para cualquier cocina.
- Saludable: logra texturas crujientes con menos grasa.

Dia



Freidora disponible
en worten.es

worten

Dia

Cambia de aires con accesorios para tu freidora de aire

Si amas tu Air Fryer, estos accesorios la harán aún mejor:

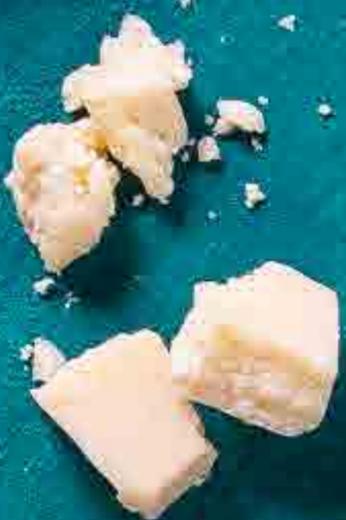
- Rejillas apilables: cocina más en menos espacio, como patatas y frutas deshidratadas.
- Moldes de silicona: perfectos para quiches, magdalenas o huevos poché sin que se peguen.
- Bandeja perforada: ideal para pizzas crujientes.
- Papeles antiadherentes: facilitan la limpieza.

Freidora disponible
en [worten.es](https://www.worten.es)

worten

Dia





Lasaña boloñesa con salsa pesto verde

Ingredientes

1. Lasaña boloñesa Dia Al Punto caja 300 g
2. Salsa pesto verde Dia Al Diante

Preparación

1. Cocina la lasaña boloñesa en la Air Fryer durante 15 minutos a 190 °C.
2. Retira la lasaña, colócala en un plato y cúbreala con salsa. ¡Y a disfrutar!



Alcachofas doradas con salsa de yogur, cilantro, limón y crujiente de paleta curada 50% Duroc

Ingredientes

1. 400 g de alcachofa troceada Dia Vegecampo
2. 1 cucharada de aceite de oliva Dia La Almazara del Olivar
3. Salsa de yogur Dia Salseo
4. Zumo de 1/2 limón
5. Cilantro cortado
6. Paleta curada 50% Duroc Dia Nuestra Alacena
7. Pimienta

Preparación

1. Mezcla las alcachofas con el aceite y una pizca de sal.
2. Corta las lonchas de paleta curada a la mitad.
3. Coloca las alcachofas y las lonchas de paleta curada en la Air Fryer a 200 °C durante 10 minutos.
4. Prepara la salsa mezclando el yogur con el limón, el cilantro y una pizca de pimienta.
5. Sirve las alcachofas en un plato junto con el crujiente de la paleta curada, rocía con la salsa de yogur y decora con hojas de cilantro. Y, ¡a comer!





Nidos de hojaldre con pisto y queso feta

Ingredientes

1. 450 g de pisto de verduras con tomate Dia Al Punto
2. Queso feta D.O.P. Dia Selección Mundial
3. 1 masa de hojaldre Dia Al Punto
4. Aceite de girasol especial freidora de aire Diasol spray
5. Perejil fresco

Preparación

1. Cocina el pisto en la Air Fryer durante 8 minutos a 180 °C.
2. Corta la masa de hojaldre en círculos y colócalos dentro de moldes redondos. Hornéalos a 190 °C durante 25 minutos.
3. Rellena los nidos con pisto, espolvorea con queso feta y gratina en la Air Fryer a 200 °C durante 5 minutos.
4. Sirve en un plato y decora con perejil.



Dia

Arancini de arroz 3 delicias y salsa de soja con cebolleta y sésamo

Ingredientes

1. 500 g de arroz 3 delicias Dia Al Punto
2. 1 huevo
3. 50 g de pan rallado
4. Salsa de soja Dia Salseo
5. Semillas de sésamo
6. Parte verde de una cebolleta

Preparación

1. Cocina el arroz en la Air Fryer por unos 8 minutos, sácalo y déjalo enfriar.
2. Forma bolas con el arroz 3 delicias.
3. Pásalas por huevo batido y pan rallado.
4. Cocina en la Air Fryer a 200 °C durante 12 minutos girándolas a la mitad del tiempo.
5. Para la salsa de soja, corta la parte verde de una cebolleta y mézclala con semillas de sésamo.
6. Colócalas en un plato alargado junto con un bowl de la salsa de soja y decóralas con semillas de sésamo.





Paella de marisco con limón

Ingredientes

1. 330 g de arroz de marisco Dia Al Punto
2. 1 limón
3. Perejil fresco

Preparación

1. Coloca el arroz en un recipiente apto para Air Fryer.
2. Cocínalo a 180 °C durante 10 minutos.
3. Sírvelo con rodajas de limón y decóralo con perejil.



Guía rápida de cocina con Air Fryer

Freidora disponible
en [worten.es](https://www.worten.es)

worten



Dia

n.º	producto	t.ª	tiempo	preparación
1	Pimientos (verde, rojo, amarillo)	180 °C	15-18 min	Córtalos en tiras o en trozos.
2	Calabacín	180 °C	12-15 min	Lava y corta el calabacín en rodajas o tiras.
3	Berenjena	180 °C	15-20 min	Lava y corta la berenjena en rodajas o trozos medianos.
4	Patatas	200 °C	18-20 min	Pela (si prefieres) y corta las patatas en bastones o trozos.
5	Espárragos	180 °C	10-12 min	Lava los espárragos y corta los extremos duros.
6	Champiñones	180 °C	8-10 min	Lava los champiñones y córtalos en cuartos.
7	Tomates cherry	180 °C	8-10 min	Lava los tomates cherry y hazles un pequeño corte en la parte superior para evitar que revienten.
8	Calabaza	180 °C	15-20 min	Pela la calabaza (si lo prefieres) y córtala en trozos o rodajas.
9	Pollo (pechuga sin hueso y sin piel)	180 °C	15-18 min	Sazona las pechugas de pollo con sal, pimienta y tus especias favoritas (ajo en polvo, pimentón, hierbas...).
10	Pollo (muslos con piel)	200 °C	25-30 min	Sazona los muslos de pollo con sal, pimienta y especias (puedes añadir limón o mostaza si prefieres).
11	Cerdo (chuletas de cerdo con hueso)	200 °C	20-25 min	Sazona las chuletas de cerdo con sal, pimienta, ajo en polvo y tomillo o romero.
12	Cerdo (costillas)	180 °C	25-30 min	Prepara las costillas con una marinada de tu elección.
13	Carne de res (hamburguesas)	180 °C	12-15 min	Forma las hamburguesas con carne de res molida, sal, pimienta y tus especias favoritas (como cebolla en polvo o mostaza).
14	Pavo (pechuga de pavo)	180 °C	20-25 min	Sazona la pechuga de pavo con sal, pimienta, ajo, cebolla y tus especias favoritas.
15	Filete de salmón	180 °C	10-12 min	Sazona el filete de salmón.
16	Dorada (filetes o entera)	180 °C	12-15 min (filetes) / 18-20 min (entero)	Asegúrate de hacer unos cortes transversales en la parte superior para que se cocine de manera uniforme.
17	Bacalao	180 °C	10-12 min	Sazona el bacalao con sal, pimienta, ajo, perejil y unas gotas de limón.
18	Merluza (filetes o lomos)	180 °C	10-12 min	Sazona los filetes de merluza con sal, pimienta, ajo en polvo y limón.

Lubina con verduras asadas y salsa de Pedro Ximénez de Día

Ingredientes

1. 2 filetes de lubina Día Mari Marinera
2. Salsa de Pedro Ximénez Día Salseo frasco 210 g
3. 1 cebolleta cortada en cuartos
4. 1 zanahoria pequeña en rodajas
5. 80 g de brócoli en trozos
6. 1 limón
7. 1 cucharadita de perejil picado

Preparación

1. Coloca la lubina y las verduras en la Air Fryer, salpimienta y rocía con aceite especial Air Fryer todos los ingredientes. Cocina a 190 °C durante 12 minutos.
2. Calienta la salsa de Pedro Ximénez Día Salseo.
3. Sirve la lubina y las verduras en un plato, decora con perejil y acompaña con la salsa de Pedro Ximénez.



Lubina al papillote con hierbas provenzales, espárragos y portobello

Ingredientes

1. 1 filete de lubina
Dia Mari Marinera
2. 1 limón en rodajas
3. 1 cucharadita de hierbas provenzales
4. Espárragos verdes
5. Champiñones portobello
6. Papel de freidora de aire
7. Aceite de girasol especial freidora de aire Diasol spray
8. Sal y pimienta

Preparación

1. Sazona la lubina con sal y hierbas provenzales.
2. Haz un sobre con dos hojas de papel para freidora de aire y coloca la lubina junto con los espárragos y los portobellos. Cierra el papillote.
3. Cocina a 180 °C durante 12 minutos.
4. Retira el papel de arriba y dora 3 minutos más.
5. Sirve en un plato y decora con perejil.



Bacalao gratinado con alioli, cilantro y verduras a la plancha

Ingredientes

1. 2 filetes de bacalao MSC Dia Mari Marinera
2. 50 g de alioli
3. Cilantro fresco
4. Espárragos
5. Tomates cherry
6. Calabacín

Preparación

1. Cocina los filetes de bacalao y las verduras a 180 °C durante 8 minutos.
2. Añade una capa de alioli por encima del bacalao.
3. Gratina en la Air Fryer a 200 °C durante 3 minutos.
4. Sirve los filetes de bacalao junto con las verduras en un plato y decora con cilantro.





Pastel de bacalao con espinacas y bechamel

Ingredientes

1. 360 g de filete de bacalao MSC Dia Mari Marinera
2. 200 g de espinacas cocidas
3. 100 ml salsa bechamel Dia Al Diante
4. Queso rallado especial gratinar Dia Láctea

Preparación

1. Desmenuza el bacalao y mézclalo con la bechamel y las espinacas.
2. Coloca la mezcla en un recipiente apto para Air Fryer.
3. Cubre con queso rallado.
4. Cocina a 200 °C durante 12 minutos.
5. Sirve caliente en un plato, decora con un poco de perejil y disfruta.



7 mitos sobre la Air Fryer que están en el aire

Freidora disponible
en worten.es

worten



Dia



“Es imposible cocinar sin que huela toda la casa”.
Falso: la Air Fryer reduce olores.

“No hay que limpiarla”.
¡Ojalá! La cesta y rejilla acumulan grasa.

“No necesita aceite”.
Algo de aceite mejora el dorado.

“Consume mucha energía”.
No: es más eficiente que un horno.

“No puedes usar especias”.
Bien aplicadas, no se quemán.

“Solo sirve para frituras”.
¡Mentira! También gratina, asa, hornea y deshidrata.

“Solo funciona con alimentos frescos”.
Error: los congelados quedan geniales.

Coge aire, ¡y a cocinar!

Merluza en salsa de azafrán con espárragos

Ingredientes

1. 2 filetes de merluza del cabo Dia Mari Marinera
2. 200 ml de nata para cocinar Dia Láctea
3. 1 pizca de azafrán
4. Espárragos trigueros
5. Perejil fresco para decorar

Preparación

1. Cocina la merluza a 180 °C durante 10 minutos.
2. Cocina los espárragos en la Air Fryer durante 5 minutos.
3. Calienta la nata con el azafrán hasta que espese.
4. Sirve la merluza con la salsa y los espárragos.
5. Decora con perejil y a disfrutar.



Merluza al estilo mediterráneo con tapenade de aceitunas

Ingredientes

1. 2 filetes de merluza del cabo Dia Mari Marinera
2. 100 g de paté de olivada Vegedia
3. Ajo en polvo
4. Aceite de girasol especial freidora de aire Diasol spray
5. Limón
6. Cebollino

Preparación

1. Sazona los filetes con sal y ajo en polvo y cúbrelos con paté de olivada Vegedia.
2. Cocina en la Air Fryer a 190 °C durante 12 minutos.
3. Rocía con aceite de oliva antes de servir.
4. Corta el cebollino y espolvoréalo por encima.
5. Decora con rodajas de limón.



Entrevistas Exclusivas

Charlas con los expertos: descubre las opiniones, consejos y secretos culinarios de tres grandes personalidades.



Pau Feel

La influencer foodie que revoluciona la cocina con su toque creativo.



Boticaria García

Doctora en farmacia y nutricionista.



Daniel del Toro

Nuestro querido chef comparte sus mejores trucos para la Air Fryer.



¡Inspírate con sus historias y lleva tus recetas al siguiente nivel!

5 ventajas de la freidora de aire

@BoticariaGarcía nos cuenta las ventajas más importantes de la freidora de aire o la Air Fryer.

- 1 Más saludable
- 2 Más económico
- 3 Menos quemado
- 4 Menos olores
- 5 Fácil limpieza



[ver](#)

www.instagram.com/p/C5sugVNsakq/

¡La Air Fryer es una gran opción para cocinar con menos complicación!

Día

#Entrevista Daniel del Toro



Si tuvieras que describir la Air Fryer con una palabra, ¿cuál sería?

Rapidez.

¿En qué momento de tu vida culinaria descubriste el poder de la Air Fryer?

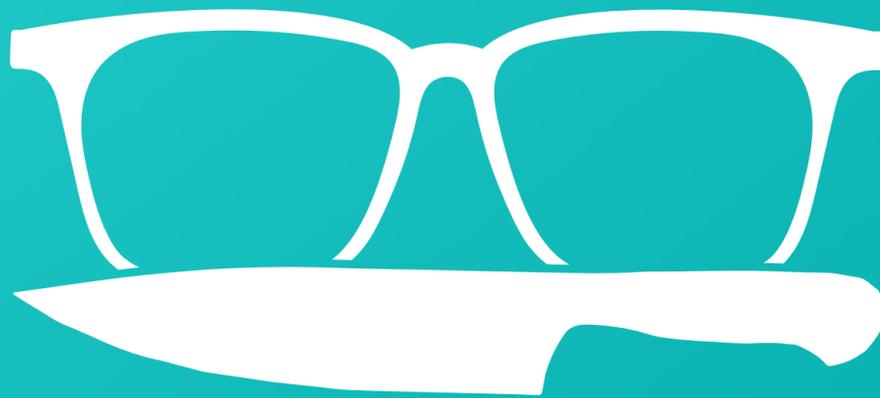
Desde el momento que apareció en el mercado, siempre me gusta probar las nuevas herramientas de cocina y la aparición de la Air Fryer ha sido una auténtica revolución.

¿Cuál es el plato más sorprendente que has preparado con la Air Fryer?

No sé si sorprendente, pero sí ¡muy especial! Las torrijas, una delicia que ahora se puede preparar aún más fácil y rápido. Y te aseguro que salen riquísimas.

Si pudieras cocinar solo con la Air Fryer por una semana, ¿qué platos no podrían faltar en tu menú?

Pues cualquier receta que se pueda hackear en el horno, ya que funciona igual pero más rápido. Carnes, pescados, verduras, tortillas, tartas, bocadillos... quizá lo mejor de la Air Fryer es que tiene pocos límites.



¿La Air Fryer es solo para recetas “fáciles” o se puede sorprender a un gourmet?

Lo bueno de la Air Fryer es su rapidez, pero eso no está reñido con las recetas gourmet, se me ocurre una quiche de puerros y salmón que hemos preparado alguna vez y sale exquisita, os animo a probar.

¿Cuál es el ingrediente más raro que has probado en la Air Fryer y el resultado fue inesperado?

Si te digo la verdad, no sabría, siempre me gusta experimentar, jejeje. Lo he probado casi todo. Como ya he comentado, todo lo que puedas hacer en un horno lo puedes hacer aquí. Quizás hacer crujientes con una oblea de arroz no era una buena idea, volaron por la acción del aire, jejeje.

¿Cómo cambió tu forma de cocinar cuando incorporaste la Air Fryer a tu rutina?

Bueno, no tanto mi forma de cocinar, como la versatilidad, ya que la airfyer me permite hacer más platos en menos tiempo y eso es algo que hoy en día nos viene bien a todos, sin distinción.

¿Cuáles son las tres razones por las que crees que la Air Fryer es el mejor invento de la cocina moderna?

Sencillez, rapidez y limpieza.

Si pudieras hacer que la Air Fryer hiciera algo que aún no puede, ¿qué habilidad añadirías?

Pues, ahora que me lo dices, yo le añadiría un depósito de agua para incorporar vapor y así cocinar a baja temperatura.

¿Qué receta como reto lanzarías a nuestros lectores?

Pues, ahora que se acerca la Semana Santa, os animaría a todos a probar las torrijas en cualquiera de sus variedades autóctonas, porque además de ser un plato tradicional, su auténtica riqueza está en la diversidad de gustos y formas de prepararlas.

Sepia rellena de cuscús al limón con ensalada de dúo de tomates

Ingredientes

1. 400 g de sepia faraónica Dia Mari Marinera
2. 100 g de cuscús
3. 100 g de arándanos rojos deshidratados Dia Naturmundo (bolsa de 150 g)
4. 1 limón
5. Cilantro y menta
6. 1 tomate Murice cortado
7. 4 uds. de Tomate Cherry Pera Lobello

Preparación

1. Cocina el cuscús con agua y limón.
2. Mezcla el cuscús con los arándanos rojos deshidratados y el cilantro cortado.
3. Rellena la sepia con el cuscús preparado.
4. Cocina en la Air Fryer a 200 °C durante 12 minutos.
5. Corta los tomates y adereza con aceite de oliva virgen extra (AOVE), sal y menta.
6. Sirve la sepia en un plato acompañada del dúo de tomates.



#Entrevista Pau Feel

10 preguntas a Paula Monreal (@paufeel) sobre su libro “Mis mejores recetas en freidora de aire: 80 ideas fáciles, deliciosas y saludables (Zenith Food)”

¿Qué es exactamente una freidora de aire y en qué se diferencia de otros métodos de cocción?

Una freidora de aire, para mí, es un horno pequeño con ventilación. El tema del nombre confunde un poco sobre qué se puede cocinar y qué no, pero en realidad se pueden elaborar prácticamente todas las recetas que harías en un horno. Eso sí, con las ventajas que ofrece la freidora de aire.

Para aquellos que se inician con la freidora de aire, ¿cuáles son los trucos claves para lograr una cocción perfecta sin complicarse demasiado?

Sin duda, no hay que volverse loco con las funciones que cada freidora de aire trae. Hay que tener siempre en mente que para cocinar, vas a necesitar la mitad de tiempo que un horno y un par de minutos más. Y lo mejor, que la puedes abrir las veces que quieras para dar con el punto exacto. Para los que dicen que los alimentos no saben igual, es porque no aderezan las comidas con un buen aceite de oliva virgen extra, debido al mito de que no se debe gastar aceite. Sí, es fundamental añadir aceite de oliva virgen extra en cada elaboración.

¿Cuál fue la receta más desafiante de adaptar para la freidora de aire y cómo lograste perfeccionarla?

Para mí lo más complicado siempre es la repostería, bizcochos o magdalenas, pero



tanto en la freidora como en el horno, ahí depende mucho de la potencia de cada freidora.

En el libro mencionas recetas "fáciles, deliciosas y saludables". ¿Cómo equilibras estos tres aspectos en cada una de ellas?

Es muy fácil de equilibrar: primero, usando un producto de calidad y, sobre todo, poniendo mucho amor.

Se dice con frecuencia que cocinar con freidora de aire es más saludable. ¿Es realmente así?

Ni más ni menos saludable. Todo se asocia a la cantidad de aceite que se use, pero, como he dicho anteriormente, es fundamental utilizar un buen aceite de oliva virgen extra. Se usa en menor cantidad, sí, pero debe usarse. Está claro que no es lo mismo sumergir los alimentos en aceite, aunque sea un buen aceite de oliva virgen extra, que pulverizarlo.

Dia ha lanzado una gama de productos pensados para la freidora de aire. ¿Has tenido la oportunidad de probarlos? ¿Cuál recomendarías y por qué?

Para mí, sin duda, mis favoritos son las verduras congeladas y unos gambones que tienen, que quedan buenísimos en la freidora.

La freidora de aire es muy versátil. ¿Qué consejos tienes para adaptar recetas tradicionales a este aparato sin perder sabor ni textura?

Sin duda, la clave está en el aliño. Tengo una receta publicada en mi libro de una salsa de tomate que, si no te

dicen dónde está elaborada, ni te enteras.

¿Cuáles son los errores más comunes que suelen cometer las personas al usar la freidora de aire y cómo se pueden evitar?

El error más común es comprarte una freidora pensando sólo en croquetas y patatas no fritas, porque la gente va buscando el mismo sabor que si se friesen en sartén. Y eso no lo van a encontrar, ya que quizás sean de las recetas que peor quedan en la freidora. Ojo, que unas patatas hechas en la freidora, para mí, están buenísimas, pero no son como las fritas, eso también te lo puedo asegurar.

¿Tienes una receta favorita del libro que prepares con más frecuencia en tu vida diaria? ¿Qué la hace especial para ti?

Sin duda, el pastel de trigueros, que lo hago con papel de arroz. El papel de arroz es maravilloso para las personas sensibles o celíacas, ya que consigue simular una textura parecida a la masa filo, y en la freidora, con un poquito de aceite de oliva virgen extra, queda supercrujiente.

¿Algún consejo rápido para quienes están buscando opciones rápidas pero nutritivas para preparar en la freidora de aire después de un día largo de trabajo?

Cualquier receta que lleve mucha verdura y una buena proteína es ideal. Para eso, las alcachofas congeladas de Dia o los pimientos cortados en cuadraditos son perfectos. Con eso y un poco de imaginación, puedes preparar recetas estupendas.

Sepia faraónica con chimichurri casero

Ingredientes

1. 400 g de sepia faraónica Dia Mari Marinera
2. Ajo en polvo Dia Vegecampo
3. Orégano Dia Vegecampo
4. Hierbas provenzales Dia Vegecampo
5. Guindilla seca Dia Vegecampo
6. AOVE La Almazara del Olivar de Dia
7. Aceite de girasol especial freidora de aire Diasol spray
8. Perejil fresco

Preparación

1. Hidrata todas las hierbas en agua tibia durante unos 5 minutos, luego cuela y mezcla con AOVE. Corta una guindilla seca y pica el perejil fresco. Mezcla todo bien para hacer el chimichurri, ajusta la sal y reserva.
2. Marina la sepia con el chimichurri durante 30 minutos.
3. Cocina en la Air Fryer a 200 °C durante 12 minutos.
4. Sirve la sepia en un plato acompañada de un poco de ensalada Dia Huerta Al Punto.



Solomillo de atún rebozado de sésamo con crema de aguacate

Ingredientes

1. 2 filetes de atún MSC Dia Mari Marinera
2. 50 g de semillas de sésamo blanco y negro
3. Pulpa de aguacate Dia Al Punto
4. Zumo de medio limón
5. Sal y pimienta
6. Cilantro
7. Menta

Preparación

1. Salpimienta los solomillos de atún y cubre la mitad de cada uno con las semillas de sésamo.
2. Cocina en la Air Fryer a 200 °C durante 8 minutos.
3. En un plato extiende la pulpa de aguacate y coloca encima los solomillos de atún.
4. Decora con cilantro y menta. ¡Listo para disfrutar!



Tartar templado de solomillo de atún con anacardos fritos

Ingredientes

1. 2 filetes de atún MSC Dia Mari Marinera
2. 1 cucharada de salsa de soja Dia Salseo
3. 50 g de anacardos fritos Dia Naturmundo
4. 20 g de semillas de sésamo
5. Aguacate
6. Ralladura de limón

Preparación

1. Corta el solomillo de atún en cubos pequeños y mézclalo con la salsa de soja y anacardos.
2. Forma pequeñas porciones sobre papel para freidora y cúbre las con semillas de sésamo.
3. Cocina en la Air Fryer a 180 °C durante 5 minutos para un efecto templado.
4. Coloca el tartar en un plato y decora con rodajas de aguacate, semillas de sésamo, ralladura de limón y hojas de cilantro.



Calamares en salsa de cítricos con jengibre

Ingredientes

1. 450 g de calamar troceado
Dia Mari Marinera
2. Zumo de una naranja
3. Zumo de medio limón
4. 1 cucharadita de jengibre molido Dia Vegecampo
5. Sal y pimienta
6. Ajo en polvo

Preparación

1. Marina los calamares con el zumo de naranja y de limón, jengibre, sal y pimienta durante 15 minutos.
2. Cocina los calamares en la Air Fryer a 190 °C durante 10 minutos.
3. Reduce el marinado en una sartén hasta espesar.
4. Sirve los calamares con la salsa reducida.
5. Decora con rodajas de naranja y limón, perejil, menta y a disfrutar.



Calamares a la romana con alioli suave

Ingredientes

1. 450 g de calamar troceado Dia Mari Marinera
2. 100 g de harina de garbanzos El Molino de Dia
3. 1 huevo batido
4. Alioli al gusto
5. Perejil fresco para decorar

Preparación

1. Reboza los calamares pasándolos primero por harina de garbanzo y luego por huevo batido.
2. Rocía con un poco de aceite especial para freidora de aire y cocina en la Air Fryer a 200 °C durante 10 minutos.
3. Sirve con un toque de alioli suave como acompañamiento.
4. Decora con perejil fresco.



Con la Air Fryer, a veces es prueba y error

La Air Fryer es rápida, cómoda y cocina con menos aceite, pero ciertos errores afectan al resultado:



1

Sobrecargar la cesta: demasiada comida bloquea el aire y deja los alimentos blandos.

2

No precalentar: como un horno, necesita unos minutos para mejorar la cocción.

3

Olvidar remover: agita la cesta a mitad de cocción para una textura uniforme.

4

Usar mucho aceite: el exceso no ayuda y puede arruinar el crujiente.

5

No limpiar bien: los restos quemados afectan al sabor y funcionamiento.

¡Prueba a evitar cometer estos errores y acertarás!



Freidora disponible
en [worten.es](https://www.worten.es)

worten

Dia

Brochetas de gambas marinadas con curry

Ingredientes

1. 150 g de gambas grandes 35/55 Dia Mari Marinera
2. Piña cortada
3. 1 pimiento rojo
4. 1 pimiento verde
5. 1 pimiento amarillo
6. 1 cucharadita de curry en polvo
7. Zumo de medio limón
8. Palillos para brochetas
9. 50 g de yogur griego natural Dia Fidias
10. Menta fresca
11. Cilantro fresco
12. AOVE La Almazara del Olivar de Dia

Preparación

1. Marina las gambas con curry, limón, sal y pimienta durante 15 minutos.
2. Ensarta las gambas, piña y pimientos en palillos para brochetas.
3. Cocina en la Air Fryer a 200 °C durante 8 minutos.
4. Sirve con una salsa de yogur y menta.
5. Decora con hojas de cilantro fresco.



Timbal de gambas con puré de boniato y brócoli

Ingredientes

1. 150 g de gambas peladas medianas 70/90 piezas Dia Mari Marinera
2. 300 g de boniato cocido
3. 100 g de brócoli cocido
4. Aceite de girasol especial freidora de aire Diasol spray
5. Perejil fresco para decorar

Preparación

1. Cocina las gambas y el brócoli en la Air Fryer a 190 °C durante 8 minutos.
2. Tritura el boniato con un poco de AOVE y resérvalo.
3. Haz una cama con el puré en la base del plato y coloca un aro en el centro del plato. Rellena el aro con las gambas y el brócoli.
4. Decora con perejil fresco.



Mini empanadillas de atún con mojo verde de aguacate

Ingredientes

1. Mini empanadillas de atún Dia Al Punto bolsa 400 g
2. 1 aguacate
3. Cilantro
4. Perejil
5. AOVE Dia La Almazara del Olivar

Preparación

1. Precalentar la AirFryer durante 2 min. En un vaso coloca el cilantro, el perejil y el aguacate. Añade un chorrito de AOVE y tritura hasta obtener una mezcla homogénea. Resérvalo.
2. Coloca las empanadillas sobre papel apto para Air Fryer y cocínalas a 190 °C durante 6-8 minutos.
3. Sirve las empanadillas en un plato y acompáñalas con el mojo de aguacate a un lado.

Tip: Pincela con yema de huevo para un dorado perfecto.





¡Es impactante el (buen) impacto de la Air Fryer!



La BBC demostró que las freidoras de aire consumen hasta un 50% menos de electricidad que los hornos al ser más rápidas y eficientes, precalentando en solo 2-3 minutos.

Con un consumo de 1.4 kWh por hora, frente a los 2.0 - 2.2 kWh de un horno, permiten ahorrar energía y reducir emisiones.

Además, necesitan un 80 % menos aceite, según los fabricantes, disminuyendo residuos contaminantes.

Optar por electrodomésticos eficientes como la Air Fryer, es un paso sencillo para un consumo más sostenible.

Gambón crujiente con coco rallado y limón

Ingredientes

1. 8 gambones crudos
Dia Mari Marinera
2. 50 g de coco rallado
3. 1 huevo batido
4. Zumo de 1 limón
5. Aceite de girasol especial freidora de aire Diasol spray
6. Ensalada selección de brotes Dia Vegecampo

Preparación

1. Pela los gambones dejando la cola intacta.
2. Reboza en huevo batido y coco rallado.
3. Rocía con aceite y cocina en la Air Fryer a 190 °C durante 10 minutos.
4. Saca los gambones de la Air Fryer y coloca brotes tiernos en la base del plato. Coloca las brochetas encima y acompaña con una rodaja de limón.



Rabas empanadas al estilo Bangkok con salsa mayo sriracha

Ingredientes

1. 300 g de rabas empanadas Dia Mari Marinera
2. 100 g de salsa mayo sriracha Dia Salseo bote 300 g
3. Zumo de medio limón
4. Aceite de girasol especial freidora de aire Diasol spray
5. Perejil fresco

Preparación

1. Cocina las rabas en la Air Fryer a 200 °C durante 12 minutos.
2. Sirve las rabas con salsa mayo sriracha como acompañamiento.
3. Decora con perejil fresco.
4. Acompaña con una bebida fresca.



Solomillo de pollo empanado relleno de queso y jamón

Ingredientes

1. 2 solomillos de pollo empanados Selección de Día
2. 50 g de queso gouda Día Selección Mundial
3. 50 g de medias lonchas de jamón serrano Día Nuestra Alacena
4. Salsa de mostaza y eneldo Día Salseo
5. Aceite de girasol especial freidora de aire Diasol spray
6. Ensalada selección de brotes Día Vegecampo
7. Tomates cherry

Preparación

1. Haz un pequeño corte en los solomillos para rellenarlos con queso y jamón serrano.
2. Rocía con aceite y cocina en la Air Fryer a 190 °C durante 12-15 minutos.
3. Retira los solomillos de la Air Fryer y reservalos.
4. En un plato, coloca una cama de brotes tiernos y tomates cherry. Luego, coloca encima los solomillos de pollo rellenos y decora con un poco de salsa de mostaza y eneldo.





Gnocchis de pollo y verduras con salsa de calabaza

Ingredientes

1. 450 g de gnocchis con pollo y verduras Dia Al Punto
2. 200 g de crema de calabaza Dia Al Punto
3. 50 ml de nata para cocinar Dia Láctea
4. Sal y pimienta
5. Mix de frutos secos Dia Naturmundo

Preparación

1. Cocina los gnocchis en la Air Fryer a 200 °C durante 8 minutos.
2. Calienta la crema de calabaza con nata en una sartén y sazona.
3. Mezcla los gnocchis con la crema de calabaza.
4. Sirve en un plato hondo.
5. Decora con mix de frutos secos Naturmundo.



¡Cuidado!

Cuida de tu Air Fryer (y límpiala)



Freidora disponible
en [worten.es](https://www.worten.es)

worten

Dia





La Air Fryer necesita cuidados para funcionar bien, evitar olores y durar más. Deja que se enfríe antes de limpiarla: lava la cesta y la cubeta con agua tibia, jabón suave y una esponja sin usar estropajos metálicos. Y, si hay restos pegados, remójalos unos minutos.

Para el exterior, pásale un paño húmedo y cuida la resistencia retirando la grasa con un cepillo suave. Un truco útil es calentar medio limón a 180 °C para eliminar olores y darle un toque fresco.



Merluza con almendras y salsa de yogur

Ingredientes

1. 3 filetes de merluza empanada Dia Mari Marinera
2. 50 g de almendras fritas Dia Naturmundo
3. 100 g de yogur griego natural Fideas
4. Zumo de medio limón
5. Eneldo Dia Vegecampo

Preparación

1. Cubre los filetes con almendras trituradas para darles un extra de crujiente.
2. Cocina en la Air Fryer a 200 °C durante 10 minutos.
3. Mezcla el yogur con zumo de limón y sal para hacer la salsa.
4. Sirve los filetes con la salsa de yogur.
5. Decora con eneldo.



Surimi y gambas al ajillo con crema de patata

Ingredientes

1. 200 g de surimi con gambas refrigerado Dia Mari Marinera
2. 300 g de patatas
3. 50 ml de nata para cocinar Dia Láctea
4. 10 g de mantequilla Dia Láctea
5. Aceite de trufa
6. Perejil fresco para decorar
7. Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Haz un puré cremoso con patatas, nata y mantequilla. Procesa el puré y resérvalo.
2. Calienta el surimi con gambas a 180 °C en la Air Fryer durante 6 min.
3. Extiende el puré en un plato hondo y coloca el surimi encima.
4. Decora con perejil fresco y un chorrito de aceite de trufa.



NUEVA GAMA

