

El libro de cocina XXL Ninja Air Fryer

*Recetas sanas y rápidas para toda la familia: freír sin
aceite en desayunos, platos principales, meriendas y más*

**Incluye un plan de alimentación familiar de 30 días.
Apto para todos los modelos de Airfryer, no solo para
la Ninja**



Contenido

Para utilizar el libro con todos los modelos de Airfryer (no solo con Ninja XXL):.....	14
CAPÍTULO 1: Airfrying 101 – Cómo dominar tu Ninja XXL	15
Consejos de limpieza y cuidado para que tu Ninja XXL funcione sin problemas	18
CAPÍTULO 2: Preparación de comidas y cocción por lotes: ahorre tiempo, coma de forma inteligente.....	20
CAPÍTULO 4: Levántate y brilla: el mejor desayuno	29
1. Tortitas de avena y plátano	30
2. Hash de desayuno de batata	30
3. Bocaditos de crumble de manzana y canela	31
4. Tazas de avena con arándanos fritas al aire	31
5. Palitos de tostadas francesas crujientes con mantequilla de almendras.....	32
6. Muffins picantes de limón y semillas de amapola	32
7. Wraps de desayuno con queso, espinacas y huevo	33
8. Bocaditos crujientes de granola de la freidora de aire caliente.....	33
9. Bocaditos energéticos de chía y linaza	34
10. Tacos crujientes de desayuno con huevo y verduras	34
11. Bagels con pasas y canela para freidora	35
12. Crepes integrales rellenos de frutos rojos frescos.....	35
13. Tortitas abundantes de garbanzos con aguacate	36
14. Donuts de calabaza y especias para un desayuno acogedor	37
15. Burrito de desayuno con huevos revueltos de tofu	37
16. Táleros de Rösti fritos al aire	38
17. Buñuelos de calabacín y zanahoria.....	38
18. Brochetas de desayuno con verduras de colores.....	39
19. Tostadas con mantequilla de maní y plátano	39
20. Barras de frutas y nueces fritas al aire	40



21.	Patata-Espinacas-Taler.....	40
22.	Bollos de hierbas y queso	41
23.	Barras de avena y arándanos de la freidora	41
24.	Pan de calabacín de la freidora de aire caliente	42
25.	Desayuno barquitos de boniato.....	42
26.	Poppers de garbanzos crujientes	43
27.	Bocaditos De Coliflor Y Queso	44
28.	 Calabacín Hasselback en la freidora	44
29.	Chips de algas crujientes.....	45
30.	Alitas de coliflor picantes de búfalo	45
31.	Chips crujientes de col rizada con ralladura de limón	46
32.	Chips de calabacín con parmesano fritos al aire.....	46
33.	Almendras tostadas dulces y picantes.....	47
34.	Palitos de mozzarella fritos al aire	47
35.	Garbanzos al curry de la freidora.....	48
36.	Bocaditos crujientes de tofu y maní.....	48
37.	Champiñones Con Mantequilla De Ajo.....	49
38.	Rollitos de primavera de verduras	49
39.	Gajos de batata con condimento cajún.....	50
40.	Bocaditos de edamame de soja y sésamo	50
41.	Galletas saladas fritas al aire con condimento Everything Bagel	51
42.	Patatas fritas de zanahoria picantes de la freidora	51
43.	Chips de manzana con canela	52
44.	Patatas fritas crujientes de aguacate con lima.....	52
45.	Bocaditos crujientes de coco y anacardos.....	53
Capítulo 6: Lo principal es delicioso: almuerzos y cenas familiares.....		54
Servido con ganas: creaciones abundantes y jugosas.		54
45.	Bocaditos de filete crujientes con ajo y hierbas.....	54
46.	Brochetas de Kofta de carne frita al aire.....	55
47.	Carne asada picante con lima y cilantro	55
48.	Carne crujiente al estilo mongol	56
49.	Pimientos rellenos de carne molida	56
50.	Bulgogi De Carne Coreana	57
51.	Papas fritas crujientes con chimichurri.....	57

52.	Tiras de ternera teriyaki fritas al aire	58
53.	Sartén de ternera y verduras de la freidora de aire caliente	58
54.	Wraps crujientes de lechuga y ternera con sésamo.....	59
55.	Bolitas de ternera con salsa de yogur al ajillo.....	59
56.	Tostadas picantes de carne y frijoles negros.....	60
57.	Salteado de ternera y brócoli.....	60
58.	Taquitos Crujientes De Carne.....	61
59.	Barquitos de calabacín rellenos de ternera.....	61
60.	Brochetas de ternera y boniato.....	62
61.	Filete de ajo y hierbas de la freidora de aire caliente.....	62
62.	Fajitas de carne picantes Air Fryer	63
63.	Bolsillos de pita de carne mediterránea	63
64.	Deslizadores de carne BBQ	64
65.	 Ternera con adobo de gambas.....	64
Poultry Power – Pollo y pavo, extra crujientes.....		65
66.	Muslos de pollo crujientes con hierbas y limón.....	65
67.	muslos de pollo tandoori.....	66
68.	Albóndigas De Pavo Con Glaseado De Miel Y Soja.....	66
69.	Tiras de pollo ranchero Buffalo	67
70.	Bocaditos de pollo teriyaki	67
71.	Muslos de pollo Jerk jamaicano picante	68
72.	Pollo A La Naranja Frito Al Aire	68
73.	Alitas de pollo con ajo y parmesano	69
74.	Fajitas de pollo crujientes con freidora.....	69
75.	Tiras de pavo dulces y picantes de la freidora de aire caliente.....	70
76.	brochetas de pollo griego	70
77.	Hamburguesas de pavo con chile y lima Air Fryer.....	71
78.	Alitas de pollo crujientes con limón y pimienta	71
79.	Muslos de pollo fritos al aire con miel y ajo.....	72
80.	Escalope de pavo con hierbas de la freidora de aire caliente.....	72
81.	Tarta tandoori flambeada	73
82.	Tiras de pollo empanizadas con coco de la freidora de aire caliente.....	73
83.	Pollo General Tso de la freidora	74
84.	Pechuga de pollo negra a la parrilla estilo cajún.....	74

85.	Bocaditos de pavo con sésamo y jengibre	75
86.	Sándwich de pollo crujiente con suero de leche	75
87.	 Filetes de pollo con costra de parmesano y magia de vino blanco con tomate (versión Airfryer)	76
88.	 Pechuga de pollo con ricotta y espinacas freidora.....	77
89.	Pollo y champiñones gratinados de la airfryer.....	78
90.	 Pollo Entero Al Limón Y Tomillo (Airfryer).....	79
“Pescado y marisco fresco – perfectamente preparado.....		80
91.	Brochetas de camarones con mantequilla de ajo	80
92.	Salmón Glaseado Con Arce Dijon.....	80
93.	Tilapia crujiente empanizada con coco.....	81
94.	Vieiras picantes con limón y pimienta en freidora	81
95.	Bocaditos de bagre picantes Cajun Air Fryer	82
96.	Nuggets de bacalao crujientes de la freidora de aire caliente	82
97.	Colas de langosta freidora con mantequilla de ajo	83
98.	Pargo frito negro con salsa de aguacate.....	83
99.	Platija con mantequilla de ajo y limón.....	84
100.	Tacos de camarones, lima y coco	85
101.	Fletán empanizado crujiente con parmesano	85
102.	Tortitas de atún picantes de la freidora de aire caliente.....	86
103.	Trucha con glaseado de jengibre y soja	86
104.	Calamares crujientes de la freidora de aire caliente.....	87
105.	Filetes de atún ahi empanizados con sésamo de la freidora.....	87
106.	Camarones asados con chile y limón.....	88
107.	Trucha arcoíris con costra de hierbas.....	88
108.	Salmón al horno con pesto y tomates	89
109.	Vieiras en mantequilla de ajo y miel.....	89
110.	  Zoodles con salmón freidora.....	90
111.	 Eglefino crujiente con costra de panko (freidora)	91
Puro placer del cordero: sabor fuerte, tierno al morder		92
112.	Chuletas de cordero mediterráneas: crujientes y calientes de la freidora	92
113.	Albóndigas de cordero marroquíes con especias orientales	92
114.	Mini hamburguesas de cordero y queso feta, al estilo griego.....	93
115.	Brochetas de cordero harissa picantes de la freidora	93

116.	Empanadas de cordero con un toque oriental de za'atar	94
117.	Costillas de cordero al ajillo y romero.....	94
118.	Hojas de parra rellenas de cordero.....	95
119.	Samosas crujientes con cordero especiado de la India	95
120.	Bocaditos de kofta de cordero y boniato.....	96
121.	Torres de moussaka griega con cordero.....	96
122.	Chuletas de cordero con hierbas de la freidora.....	97
123.	Pierna de cordero con pisto de judías de la freidora de aire caliente Ninja	97
124.	Chuletas de cordero picantes con chimichurri	98
125.	Berenjenas crujientes con relleno de cordero	98
126.	Empanadillas de cordero y espinacas de la freidora de aire caliente	99
127.	Rollito de cordero de la freidora de aire caliente	100
128.	👉 Lambroulade mediterránea.....	100
129.	👉 Rollito de cordero oriental.....	101
130.	Pierna de cordero con verduras mediterráneas de la freidora de aire caliente	101
131.	Empanadas de cordero y lentejas.....	102
132.	Bocaditos de cordero al estilo asiático con jengibre y ajo	102
133.	Croquetas crujientes con cordero y patatas: abundantes y abundantes.....	103
134.	Brochetas de cordero tandoori: picantes, jugosas, perfectas para la freidora de aire caliente	103
135.	Filete de cordero en adobo de verduras, pistachos y jugo de manzana	104
136.	Lomo de cordero con costra de pistachos y patatas gratinadas (Airfryer).....	105
137.	Shawarma de cordero: picante, jugoso y crujiente de la freidora	105
138.	Filetes de cordero con chile y lima: picantes, frescos y crujientes de la freidora de aire caliente	106
139.	Chuletas de cordero rellenas con relleno de hierbas de la freidora.....	106
	Puro poder vegetal: momentos de disfrute veganos y vegetarianos	107
140.	Falafel crujiente con salsa tahini.....	107
141.	Plato picante de tofu y verduras al wok	107
142.	Champiñones Portobello Rellenos Air Fryer	108
143.	Empanadas crujientes de garbanzos y boniato.....	108
144.	Tacos de yaca Würzige BBQ.....	109
145.	Berenjenas a la parmesana de la freidora de aire caliente	109
146.	Wraps de Buffalo-Blumenkohl	110
147.	Deslizadores de lentejas de la freidora de aire caliente	110

148.	Taquitos crujientes de frijoles negros	111
149.	Tofu freidora de General Tso.....	111
150.	Po' Boy con Cajun-Jackfruit	112
151.	Verduras tempeh crujientes.....	112
152.	Bocados de coliflor dulces y picantes de la freidora de aire caliente	113
153.	Corazones de alcachofa crujientes con alioli de limón.....	113
154.	Rollitos de lasaña de calabacín de la freidora de aire caliente.....	114
155.	Giros crujientes de garbanzos con tzatziki.....	114
156.	 **Cazuela de fideos con zoodles y 7 verduras	115
157.	Pilz-Espinacas-Enchiladas	116
158.	Nuggets crujientes de tofu con corteza de sésamo.....	116
159.	Pizza de verduras fritas al aire	117
160.	Ratatouille de la freidora de aire caliente	117
CAPÍTULO 7: Poder vegetal – guarniciones llenas de sabor.....		118
161.	Patatas fritas de calabacín con ajo y parmesano	118
162.	Coles de Bruselas crujientes y balsámicas.....	118
163.	Zanahorias asadas dulces y picantes	119
164.	Gajos de aguacate crujientes	119
165.	Espárragos al limón y al ajo de la freidora de aire caliente	120
166.	Patatas fritas picantes de zanahoria y garbanzos	120
167.	Quimbombó crujiente con especias cajún.....	121
168.	Corazones de alcachofa crujientes de la freidora de aire caliente	121
169.	Tater Tots de brócoli y freidora de aire	122
170.	 Ñoquis veganos con crujiente de anacardos de la freidora.....	122
171.	Bocaditos de berenjena con glaseado de miso	123
172.	Espárragos al ajillo al limón de la freidora de aire caliente.....	123
173.	Nuggets de coliflor empanizados con coco de Air Fryer.....	124
174.	Judías verdes con hierbas de la freidora	124
175.	Patatas dulces Air Fryer glaseadas con miel.....	125
176.	Mazorca de maíz asada de la freidora.....	125
177.	Gajos de col crujientes de la freidora de aire caliente	126
178.	Remolachas glaseadas con balsámico de la freidora	126
179.	Patatas fritas de polenta de la freidora de aire caliente.....	127
180.	 Verduras al horno mediterráneo de la freidora de aire caliente.....	127

181.	Freidora de aire picante Sriracha Coles de Bruselas Floretes.....	128
182.	Champiñones al ajillo crujientes.....	128
183.	🍌🍌 Patatas BBQ con queso, verduras y crema agria	129
Capítulo 8: La vuelta al mundo: sabores globales de la freidora.....		130
184.	Paneer tikka indio especiado de la freidora de aire caliente	130
185.	Pollo con ajo y soja al estilo coreano.....	131
186.	🍷 Brochetas de suya de la freidora de aire caliente	132
187.	Buñuelos de maíz callejero mexicano de la freidora de aire caliente	133
188.	Chips de pisto sazonados a la francesa	133
189.	Brochetas de verduras halloumi griegas de la freidora de aire caliente.....	134
190.	Jerk jamaicano con salsa de piña (Air Fryer).....	135
191.	Patatas Hasselback suecas de la freidora	135
192.	Alitas de pollo peruanas con ají amarillo (para freidora)	136
193.	Turón filipino de plátano	136
194.	albóndigas de verduras chinas	137
195.	Bocaditos turcos de Lahmacun (en la freidora)	138
196.	Patatas Bravas Españolas (Receta Airfryer)	139
197.	Pan de queso brasileño (versión Airfryer)	139
198.	Cubos de tofu chino con cinco especias (receta Airfryer)	140
199.	Brochetas tailandesas de pollo con limoncillo (receta Airfryer)	140
CAPÍTULO 9: Atención a tus golosos – Postres más saludables que deleitan		141
200.	Melocotones al horno con miel y vainilla.....	141
201.	Muffins de calabaza y especias con freidora	141
202.	Vasitos de masa filo con frutos rojos y relleno de yogur.....	142
203.	Buñuelos de plátano crujientes	142
204.	Blondies con chispas de chocolate – Blondies de chocolate para freidora.....	143
205.	Bolas energéticas de pastel de zanahoria	143
206.	Galletas de mantequilla de té verde matcha.....	144
207.	Ananastörtchen – Bocados al revés	144
208.	Macarons de lima de la freidora de aire caliente	145
209.	Mug cake de frambuesa con café.....	145
210.	Wontons de tarta de queso y fresas con freidora	146
211.	Rollitos de primavera de arroz pegajoso con mango de la freidora.....	146
212.	Pasteles de mano de durazno para freidora.....	147

213.	Pasteles de lava de chocolate con freidora.....	148
214.	Brownies de calabacín de la freidora	148
215.	Almendras con sabor a naranja de la freidora de aire caliente	149
216.	Melocotones rellenos de la freidora de aire caliente.....	149
217.	Piña caramelizada de la freidora	150
218.	Manzanas al horno con granola crujiente de la freidora de aire caliente.....	150
219.	Plátanos con azúcar y canela de la freidora de aire caliente	151
220.	Chouchous de almendras de la freidora	152
221.	 Croissants bicolores en Airfryer.....	152
	Recetas deshidratadas: verduras y hierbas	153
222.	Chips de Kale Deshidratados (Chips de Kale).....	153
223.	Tiras de pimentón con sal marina	153
224.	Chips de tomate con orégano.....	153
225.	Chips de calabacín deshidratados	153
226.	Mezcla de hierbas secas (perejil, tomillo, romero).....	154
	Recetas deshidratadas: fruta y dulces	154
227.	Aros de manzana con canela.....	154
228.	Chips de plátano con miel.....	154
229.	Mango seco con toque de chile.....	154
230.	chips de fresa.....	155
231.	Barritas energéticas de coco y dátil	155
	Recetas deshidratadas: carne y proteínas	155
232.	Beef Jerky – Clásicamente sazonada	155
233.	Cecina de pavo con curry.....	155
234.	Tiras de pollo – estilo BBQ	156
235.	Chips de salami de ternera seca	156
236.	Cecina de tofu rica en proteínas (alternativa vegana).....	156
	Recetas deshidratadas: bocadillos y barras salados.....	157
237.	Snacks crujientes de garbanzos.....	157
238.	Galletas de lentejas y hierbas	157
239.	Barras abundantes de quinua	157
	Recetas deshidratadas: champiñones.....	158
240.	Champiñones secos (clásicos).....	158
241.	Chips de champiñones picantes con tomillo.....	158

LUCES CORTAS	159
242.  Aderezo rápido de ensalada de col (vegano).....	159
243.  Mayonesa de chile ahumado (opcionalmente picante).....	159
244.  Alioli de ajo y limón.....	159
245.  Salsa de pimentón ahumado	159
246.  Aderezo de mostaza y miel	160
247.  Avocado-Limetten-Creme.....	160
248.  Sriracha-mayonesa	160
249.  . Salsa cremosa de curry	160
250.  Salsa de hierbas y yogur fresco	161
251.  Salsa BBQ con jarabe de arce	161
252.  Dip de mango y chile.....	161
253. GR 10. Tzatziki con yogur griego	161
254.  Aderezo de ajo y parmesano.....	162
255.  . Salsa de lima y maní.....	162
256.  Crema Vegana De Anacardos	162
257.  Aderezo de limón y tahini	162
258.  Salsa de tomate y albahaca	163
259.  Mayonesa picante de chipotle	163
260.  . Salsa de jengibre agridulce.....	163
261.  Aderezo ranchero de suero de leche.....	163
262.  Zanahoria-Remolacha-Hummus.....	163
263.  Salsa Verde (salsa de hierbas verdes).....	164
264.   **Salsa de soja y ajo (asiática, picante).....	164
Plan de alimentación familiar de 30 días	165

Introducción

Si cree que las freidoras solo son aptas para patatas fritas congeladas y nuggets de pollo, se llevará una sorpresa. La freidora de aire caliente Ninja XXL puede hacer mucho más. Gracias a su mayor capacidad, su potente flujo de aire y su eficiente proceso de cocción, puede preparar comidas crujientes, sabrosas y abundantes, con poco o nada de aceite. Esto significa que disfrutará de todo el sabor y la textura crujiente de los alimentos fritos, pero sin el exceso de grasa ni las calorías innecesarias.

Hoy en día, cocinar comidas saludables suele parecer un verdadero desafío. Entre el trabajo, la escuela y los compromisos familiares, es fácil caer en el hábito de pedir comida para llevar o recurrir a alimentos procesados. Pero ¿y si pudieras preparar comidas saludables en minutos? Esto es posible con la freidora de aire caliente Ninja XXL. Y este libro de cocina te muestra cómo hacerlo.

Este libro no es solo una colección de recetas, es una guía completa para aprovechar al máximo su freidora. Ya sea principiante o un cocinero casero experimentado, encontrará consejos prácticos, ideas de comidas creativas y recetas fáciles de seguir que se adaptan a su estilo de vida. Lo que puedes esperar:

-  **Una visión profunda de la fritura al aire:** Descubra por qué Ninja XXL destaca, cómo funciona y qué necesita saber para obtener los mejores resultados. Desde flujo de aire hasta accesorios, lo tenemos todo junto para usted.
-  **Trucos para preparar comidas y cocinar por lotes:** Ahorre tiempo y coma de manera inteligente preparando las comidas con anticipación, congelando las sobras y recalentando los alimentos sin que pierdan su textura crujiente.
-  **Alimentación saludable en la vida cotidiana:** Aprenda a preparar comidas equilibradas, encuentre alternativas de ingredientes inteligentes y haga siempre que los platos de su freidora sean emocionantes y variados.
-  **Desayuno, refrigerios, platos principales y más:** disfrute de desayunos crujientes, refrigerios sin culpa, comidas familiares abundantes e incluso postres, todo desde su freidora.
-  **Sabores y opciones nutricionales de todo el mundo:** ya sea que le gusten las especias fuertes, prefiera platos vegetarianos o esté buscando recetas familiares, aquí encontrará algo para todos los gustos.

· 📅 **Un plan de alimentación de 30 días:** Elimine las conjeturas a la hora de planificar las comidas con un mes completo de comidas sencillas, nutritivas y deliciosas.

Este libro es para cualquiera que quiera comer bien sin pasar horas en la cocina. Si eres un padre ocupado, un amante de la gastronomía preocupado por tu salud o simplemente alguien que ama la buena comida, encontrarás recetas prácticas y consejos que se adaptan a tu estilo de vida.

Si usted:

- Quieres comidas más saludables sin sacrificar texturas crujientes y deliciosas
- necesitas ideas rápidas y fáciles para los días agitados de la semana...
- te gusta probar nuevos sabores, pero no quieres estar todo el día frente al fuego
- Buscando formas sencillas de hacer que la preparación de comidas sea más eficiente

Disfruta sanamente – sin sacrificar

Comer sano no significa renunciar a tus comidas favoritas. Se trata más de tomar decisiones más inteligentes. Con la freidora de aire caliente Ninja XXL podrás disfrutar de alimentos crujientes y dorados sin ahogarlos en aceite. En lugar de freír, utiliza una rápida circulación de aire para cocinar los alimentos de manera uniforme: jugosos por dentro y crujientes por fuera. Esto significa que puedes disfrutar de tus comidas reconfortantes favoritas, como alitas de pollo crujientes, patatas fritas crujientes e incluso postres, sin sentirte culpable.

Rápido y conveniente para familias ocupadas

Una de las mejores características de la freidora es su velocidad. Los métodos de cocción tradicionales, como hornear o freír, suelen llevar mucho tiempo, pero con la freidora de aire caliente es mucho más rápido y sin tener que renunciar al sabor. En tan sólo unos minutos podrás preparar platos que normalmente tardarían mucho más tiempo. Y gracias a la cesta más grande de la Ninja XXL, puedes preparar mayores cantidades a la vez, ideal para toda la familia.

¡Ahora es el momento de cocinar!

Ya sea para el desayuno, el almuerzo, la cena o la merienda, este libro de cocina tiene todo lo que necesita. Espere una variedad de recetas sabrosas, saludables y que le ahorrarán tiempo y que cambiarán su forma de cocinar para siempre. La freidora de aire caliente Ninja XXL pronto será tu nuevo electrodoméstico favorito en la cocina y con este libro tienes todas las herramientas a mano para sacarle el máximo partido.

¡Así que toma tu freidora, abre el primer capítulo y espera comidas crujientes, saludables y simplemente deliciosas!

Para utilizar el libro con todos los modelos de Airfryer (no solo con Ninja XXL):

Este libro de cocina fue desarrollado específicamente para **Ninja**. Aquí hay algunos consejos para un ajuste suave:

1. **Ajuste los tiempos y temperaturas de cocción:**

Los dispositivos más pequeños pueden cocinar más rápido. Compruebe los alimentos 2-3 minutos antes de lo indicado en la receta y ajuste ligeramente la temperatura si es necesario (aprox. 5-10°C).

2. **Mantenga las cantidades flexibles:**

¿Tienes una cesta más pequeña? Simplemente prepare la receta en **dos tandas** o **reduzca las cantidades** en consecuencia.

3. **Compruebe las inserciones y accesorios:**

Muchas recetas utilizan **moldes de silicona, papel de hornear o parrillas**. Están disponibles en diferentes tamaños para casi todos los modelos.

4. **Tenga en cuenta la potencia de calefacción:**

Los dispositivos de alto rendimiento como Ninja o Philips Airfryer suelen asar a la parrilla con mayor intensidad; con otros modelos, el tiempo de cocción puede ser un poco más largo.

5. **El procedimiento sigue siendo el mismo:**

Seas Ninja o no: Las **funciones como “Air Crisp”, “Hornear”, “Asar” o “Deshidratar”** suelen corresponder a los programas “Freír”, “Hornear”, “Asar” o “Secar” de otras marcas.

6. **Siempre haga una inspección visual:**

Un vistazo rápido a la cesta es especialmente útil con recetas nuevas; de esta manera puede evitar una cocción excesiva o insuficiente, sin importar el modelo que utilice.

CAPÍTULO 1: Airfrying 101 – Cómo dominar tu Ninja XXL

¿Por qué Ninja XXL? Más espacio, mejor flujo de aire, resultados más nítidos

Si te encanta la comida frita pero quieres una forma más saludable de disfrutar de comidas crujientes y doradas sin exceso de aceite, la freidora de aire Ninja Foodi XXL es tu mejor opción. A diferencia de los dispositivos más pequeños, el Ninja XXL ofrece más espacio, mejor flujo de aire y resultados aún más nítidos. He aquí por qué se destaca:

1. Capacidad extragrande: Con una canasta de 7 cuartos (aproximadamente 6,6 litros), puedes preparar porciones familiares a la vez. Se acabó la molesta cocción de porciones: incluso las alitas, las patatas fritas o un pollo entero caben fácilmente.
2. Tecnología de doble ventilador: Ninja XXL garantiza una circulación óptima del aire caliente para que la comida quede crujiente por todos lados, sin girarla ni agitarla constantemente.
3. Tiempos de cocción más rápidos: En comparación con un horno tradicional, el Ninja XXL calienta más rápido y prepara los alimentos en una fracción del tiempo.
4. Cocina más saludable: disfrute de la textura crujiente de los alimentos fritos con hasta un 75 % menos de grasa que la fritura clásica, gracias a la innovadora tecnología de aire caliente.

Cómo funciona la fritura al aire con el Ninja

Airfrying es un verdadero cambio de juego para los cocineros caseros. En lugar de sumergir los alimentos en aceite como lo hace la fritura tradicional, Ninja XXL utiliza una potente circulación de aire caliente para cocinar los alimentos de manera uniforme. Esto es lo que hace que freír al aire sea tan superior:

función	FREÍR AIRE (NINJA XXL)	freír
<i>Consumo de petróleo</i>	Usa poco o nada de aceite	Requiere grandes cantidades de aceite
<i>tiempo de cocción</i>	Más rápido que los hornos convencionales	Puede ser complicado y llevar mucho tiempo
<i>Beneficios para la salud</i>	Menos grasa, menos calorías	Mucha grasa, muchas calorías.
<i>Facilidad de uso</i>	Sencillo: configúrelo y olvídense	Requiere supervisión constante
<i>limpieza</i>	Rápido y fácil	Suciedad grasosa al limpiar

El Ninja XXL permite que el aire sobrecalentado circule alrededor de los alimentos para que se cocinen de manera uniforme y completa. Este método retiene la humedad y garantiza un acabado dorado y crujiente, sin el aceite ni el desorden de la fritura.

Qué hacer y qué no hacer para disfrutar de la mejor experiencia culinaria

Para aprovechar al máximo tu Ninja XXL, ten en cuenta estos importantes consejos y prohibiciones:

Qué hacer:

- ✓ ****Precalienta la freidora de aire caliente:**** Al igual que un horno, el precalentamiento garantiza una mejor textura crujiente y una cocción uniforme.
- ✓ ****Utilice el aceite adecuado:**** Un ligero rocío de aceite de aguacate o de oliva ayuda a que los alimentos queden crujientes sin engrasarlos.
- ✓ ****Agítelo o gírelo si es necesario:**** Aunque Ninja XXL ofrece una excelente circulación de aire, darle la vuelta a las patatas fritas, los nuggets o las verduras garantiza un dorado más uniforme.
- ✓ ****No coloques los alimentos demasiado juntos:**** El hacinamiento reduce el flujo de aire y puede provocar una cocción desigual. Para obtener mejores resultados, coloque la comida en una sola capa.
- ✓ ****Utilice papel para hornear para facilitar la limpieza:**** Los insertos de papel de horno especiales para la freidora de aire caliente evitan que se peguen y facilitan mucho la limpieza.
- ✓ ****Experimente con diferentes alimentos:**** Desde verduras asadas hasta alitas de pollo, el Ninja XXL es increíblemente versátil. Prueba nuevas recetas para descubrir tus favoritas.

No hacer:

- ✗ ****No uses demasiada masa:**** Las masas húmedas (como la tempura) no funcionan bien en la freidora de aire caliente. En cambio, es mejor empanizar los alimentos con panko o pan rallado para que queden crujientes.
- ✗ ****No utilice aerosoles para cocinar en aerosol:**** Muchos aerosoles enlatados contienen aditivos que pueden dañar el revestimiento antiadherente. Utilice un rociador de aceite en su lugar.
- ✗ ****No dejes la cesta sin limpiar:**** Los restos de grasa o migas pueden provocar humo o afectar el sabor de los alimentos.
- ✗ ****No cocine trozos gruesos de alimentos sin ajustar el tiempo:**** Los trozos grandes de carne o alimentos congelados a menudo requieren un tiempo de cocción más prolongado para cocinarse correctamente.
- ✗ ****No ignore la información sobre la temperatura:**** Diferentes alimentos necesitan diferentes temperaturas; use la configuración correcta para obtener resultados óptimos.

Accesorios esenciales y herramientas útiles para llevar tu fritura al siguiente nivel

Mejora tu experiencia Ninja XXL con estos accesorios esenciales:

Accesorios	Ventajas
<i>Forros de silicona o papel para hornear perforado:</i>	Evita que los alimentos se peguen, facilita la limpieza y garantiza una óptima circulación del aire..
<i>Rejilla multicapa:</i>	Duplica el espacio de cocción, ideal para preparar diferentes alimentos al mismo tiempo (p. ej. pollo encima, verduras abajo).
<i>Termómetro para carne:</i>	Garantiza que los alimentos se cocinen de forma segura a la temperatura correcta y evita que se cocinen demasiado.
<i>Pulverizador de aceite:</i>	Permite el uso controlado de aceite para un crujiente perfecto, más saludable que la fritura clásica.
<i>Alicates de silicona:</i>	El material resistente a los arañazos protege el revestimiento antiadherente de la cesta y facilita el giro de los alimentos.
<i>Cazuelas pequeñas o moldes de silicona:</i>	Ideal para delicias pequeñas como bocados de huevo, muffins o mini guisos, para obtener resultados perfectos y uniformemente cocinados incluso con masa líquida.

Consejos de limpieza y cuidado para que tu Ninja XXL funcione sin problemas

El cuidado de su freidora de aire caliente Ninja XXL no se trata solo de su apariencia: tiene un impacto directo en su rendimiento y vida útil. Una freidora en buen estado ofrece resultados consistentemente crujientes, evita olores desagradables y garantiza que su comida tenga un sabor fresco y delicioso en todo momento.

RUTINA DE LIMPIEZA DIARIA

Cada vez que utilice su freidora, siga estos sencillos pasos:

1. **Desenchufe y deje enfriar** – Antes de limpiar, asegúrese de esperar hasta que la freidora se haya enfriado por completo.
2. **Limpia el exterior** - Utiliza un paño húmedo y un poco de detergente suave para mantener la carcasa limpia y en buen estado.
3. **Retire y limpie la canasta y el plato crujiente** - Lave estas piezas con agua tibia y jabón; También son aptos para lavavajillas.
4. **Revise el elemento calefactor**: si aparecen depósitos, retírelos con cuidado con un cepillo o paño suave.
5. **Deje secar completamente antes de ensamblar** - Para evitar la acumulación de humedad, seque todas las piezas minuciosamente.

Consejos para una limpieza a fondo

1. **Si hay grasa pegada:** Remoje la canasta y el plato crujiente en agua tibia y jabón durante al menos 15 minutos y luego límpielos con una esponja no abrasiva.
2. **Elimina olores:** Limpia el interior de la freidora con una mezcla de bicarbonato de sodio y agua o coloca un recipiente con vinagre dentro durante 10 minutos después de cocinar.
3. **Limpie los ventiladores y las rejillas de ventilación:** Limpie una vez al mes con un cepillo suave o un accesorio de aspiradora para evitar la acumulación de grasa y mantener el flujo de aire.

La limpieza regular mantendrá su Ninja XXL funcionando bien y le brindará resultados perfectos en todo momento.