



***Festas Juninas
na Air Fryer***

Introdução:

Bem-vindo ao Ebook de Receitas: Festas Juninas na Air Fryer! Prepare-se para saborear delícias típicas das festas juninas de uma maneira rápida e fácil, tudo feito na sua querida Air Fryer. Das tradicionais receitas de milho até os petiscos mais queridos, este ebook oferece uma seleção irresistível para celebrar essas festas com muito sabor. Então, vista seu traje de festa junina, acenda a Air Fryer e vamos começar a cozinhar!

Receitas:

Pamonha de Milho na Air Fryer

Ingredientes: 4 espigas de milho 1 xícara de leite 1/2 xícara de açúcar 1 pitada de sal

Instruções: Retire os grãos de milho das espigas. No liquidificador, bata os grãos de milho com o leite até obter uma mistura homogênea. Adicione o açúcar e o sal e bata novamente. Despeje a mistura em forminhas próprias para pamonha, preenchendo até 3/4 de sua capacidade. Pré-aqueça a Air Fryer a 180°C por 5 minutos. Coloque as forminhas na cesta da Air Fryer e asse por 20 minutos ou até dourar. Retire da Air Fryer e sirva quente.

Canjica Cremosa na Air Fryer

Ingredientes: 1 xícara de milho para canjica 1 litro de leite 1 lata de leite condensado 1/2 xícara de açúcar Canela em pó a gosto

Instruções: Lave a canjica e deixe de molho em água por pelo menos 4 horas. Escorra a água e coloque a canjica na cesta da Air Fryer. Adicione o leite, o leite condensado e o açúcar. Misture bem e pré-aqueça a Air Fryer a 180°C por 5 minutos. Asse por 40 minutos, mexendo na metade do tempo. Retire da Air Fryer, polvilhe com canela em pó e sirva quente.

Pipoca Doce na Air Fryer

Ingredientes: 1/2 xícara de milho de pipoca 1/4 de xícara de açúcar 2 colheres de sopa de óleo

Instruções: Em uma tigela pequena, misture o milho de pipoca, o açúcar e o óleo. Despeje a mistura na cesta da Air Fryer. Pré-aqueça a Air Fryer a 200°C por 5 minutos. Asse por 10-15 minutos, sacudindo a cesta a cada 5 minutos, até que a pipoca esteja estourada e caramelizada. Retire da Air Fryer, deixe esfriar um pouco e sirva.

Pamonha de Forno:

Ingredientes: Milho verde, leite desnatado, açúcar mascavo, coco ralado.

INSTRUÇÕES: Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje em forminhas e asse na Air Fryer a 160°C por 25-30 minutos.

Batata-Doce Frita

Ingredientes: Batata-doce, azeite, sal.

INSTRUÇÕES: Corte a batata-doce em palitos, tempere com azeite e sal, e asse na Air Fryer a 200°C por 15-20 minutos.

Espetinho de Carne com Legumes:

Ingredientes: Carne em cubos, pimentão, cebola, tomate, temperos.

INSTRUÇÕES: Monte os espetinhos com carne e legumes, tempere e asse na Air Fryer a 180°C por 15 minutos.

Canjica Light:

Ingredientes: Milho para canjica, leite desnatado, coco ralado, adoçante.

INSTRUÇÕES: Cozinhe a canjica, adicione os outros ingredientes e cozinhe na Air Fryer a 160°C por 10 minutos.

Bolo de Fubá com Coco:

Ingredientes: Fubá, coco ralado, ovos, leite desnatado, fermento.

INSTRUÇÕES: Misture todos os ingredientes, despeje em uma forma e asse na Air Fryer a 160°C por 25-30 minutos.

Paçoca Fit:

Ingredientes: Amendoim torrado, açúcar mascavo, sal.

INSTRUÇÕES: Triture o amendoim com o açúcar e o sal, molde a paçoca e asse na Air Fryer a 160°C por 10 minutos.

Coxinha de Frango Fit

Ingredientes: Peito de frango desfiado, batata-doce cozida e amassada, temperos a gosto.

INSTRUÇÕES: Misture o frango desfiado com a batata-doce, modele as coxinhas, passe na farinha de linhaça e asse na Air Fryer a 180°C por 20 minutos.

Agradecimento

Agradecemos por escolher nosso Ebook de Receitas Saudáveis para Festas Juninas na Air Fryer. Esperamos que você aproveite cada uma das receitas e que elas tragam mais sabor e saúde para suas celebrações juninas. Boas festas e bom apetite!

Com sabor, Wilza Souza