

# Tabla de tiempos y temperaturas para tu freidora de aire

Guía práctica para cocinar crujiente y sin aceite.



Sabor  
al  
Aire

# ÍNDICE

---

Introducción

Cómo usar esta guía

Tabla de fritos

Tabla de carnes

Tabla de pescados

Tabla de verduras

Tabla de postres

Consejos prácticos para freír al aire

Errores comunes y cómo evitarlos

Accesorios recomendados

Trucos de experto



# Introducción

Cocinar con freidora de aire es mucho más sencillo de lo que parece, pero a veces surge la gran duda: ¿cuánto tiempo y a qué temperatura debo poner cada alimento?

En esta guía encontrarás una tabla práctica con los tiempos y temperaturas recomendados para los alimentos más comunes: patatas, carnes, pescados, verduras y mucho más.

Nuestro objetivo es ayudarte a aprovechar al máximo tu freidora de aire, logrando platos crujientes, sabrosos y saludables, sin complicaciones.

Guárdalo, imprímelo y tenlo siempre a mano en tu cocina. ¡Así nunca más tendrás que adivinar cuánto tardan tus recetas favoritas!



# Cómo usar esta guía

Esta guía está pensada para que encuentres rápidamente el tiempo y la temperatura ideales para cocinar en tu freidora de aire.

## En cada tabla verás 4 columnas:

- Comida ➡ el alimento o receta más común.
- Temp ➡ la temperatura recomendada en grados Celsius (°C).
- Min ➡ el tiempo aproximado en minutos.
- Mover ➡ indica si debes dar la vuelta o remover a mitad de cocción para que el alimento quede crujiente y cocinado de manera uniforme.

## Ten en cuenta

- Los tiempos pueden variar según el modelo de freidora, el tamaño y el grosor de los alimentos.
- Usa esta guía como referencia y ajusta 2-3 minutos arriba o abajo según tu gusto.
- Para alimentos congelados, añade entre 3 y 5 minutos extra al tiempo indicado.
- No sobrecargues la cesta: es mejor cocinar en tandas pequeñas para que el aire circule.
- Usa un pulverizador de aceite si quieres potenciar el dorado sin añadir grasas en exceso.



# Fritos

Comida	Temp	Mover	Mover
<b>Patatas fritas congeladas</b>	200 °C	13 – 18	Sí
<b>Patatas fritas caseras (bastón)</b>	180-190 °C	18 – 22	Sí
<b>Gajos de patata</b>	190 °C	20 – 24	Sí
<b>Boniato / batata (dados)</b>	180 °C	16 – 20	Sí
<b>Empanadillas congeladas</b>	200 °C	10 – 12	Sí
<b>Croquetas congeladas</b>	190-200 °C	10 – 15	Sí
<b>Nuggets de pollo</b>	200 °C	8 – 10	Sí
<b>Aros de cebolla</b>	200 °C	8 – 10	Sí
<b>Champiñones (mitades)</b>	200 °C	5 – 8	Sí
<b>Rösti / tortitas de patata</b>	180 °C	14 – 18	No
<b>Castañas asadas (rajadas)</b>	200 °C	8 – 12	No
<b>Palitos de mozzarella</b>	200 °C	7 – 9	Sí
<b>Rollitos de primavera</b>	200 °C	10 – 12	Sí

# Carnes

Comida	Temp	Min	Mover
Hamburguesa de ternera	200 °C	10 – 12	Sí
Entrecot de ternera	200 °C	8 – 10	Sí
Chuleton de ternera	200 °C	12 – 15	Sí
Solomillo de cerdo	190 °C	12 – 15	Sí
Chuletas de cerdo	190 °C	12 – 14	Sí
Lomo de cerdo	190 °C	15 – 20	Sí
Costillas de cerdo	190 °C	20 – 25	Sí
Albóndigas	190 °C	10 – 12	Sí
Salchichas frescas	190 °C	12 – 15	Sí
Muslos de pollo con hueso	190 °C	22 – 25	Sí
Muslos de pollo sin hueso	190 °C	15 – 18	Sí
Pechuga de pollo entera	190 °C	18 – 22	Sí
Alitas de pollo	200 °C	25 – 30	Sí

# Pescados

Comida	Temp	Min	Mover
Filete de pescado blanco	200 °C	10 – 12	Sí
Filete de salmón	190 °C	12 – 14	Sí
Filete de merluza	200 °C	10 – 13	Sí
Filete de bacalao	200 °C	11 – 14	Sí
Filete de atún	200 °C	8 – 10	Sí
Trucha entera pequeña	190 °C	13 – 16	Sí
Dorada entera (medianas)	190 °C	20 – 25	Sí
Lubina entera (medianas)	190 °C	20 – 25	Sí
Salmón con piel	200 °C	12 – 15	Sí
Filete empanado / rebozado	200 °C	12 – 15	Sí
Bastones de pescado congelado	200 °C	10 – 14	Sí
Gambas / langostinos	200 °C	6 – 8	Sí
Calamares (anillas rebozadas)	200 °C	6 – 8	Sí

# Verduras

Comida	Temp	Min	Mover
Brócoli (ramitos)	200 °C	8 – 10	Sí
Zanahoria (rodajas / bastones)	200 °C	12 – 15	Sí
Calabacín (rodajas)	200 °C	8 – 10	Sí
Berenjena (cubos)	200 °C	10 – 12	Sí
Pimiento (tiras)	200 °C	10 – 12	Sí
Espárragos	200 °C	6 – 8	Sí
Judías verdes	200 °C	5 – 8	Sí
Coles de Bruselas (mitades)	190 °C	14 – 18	Sí
Maíz en mazorca (trozos)	200 °C	6 – 8	Sí
Champiñones (enteros / mitades)	200 °C	8 – 10	Sí
Tomates cherry (enteros)	200 °C	4 – 6	Sí
Calabaza (cubos grandes)	190 °C	14 – 18	Sí
Puerro (rodajas)	200 °C	10 – 12	Sí

# Postres

Postre	Temp	Min	Mover
<b>Magdalenas / Muffins</b>	160 °C	10 – 12	No
<b>Bizcocho individual (molde)</b>	160 °C	20 – 25	No
<b>Brownie</b>	160 °C	15 – 20	No
<b>Donuts (masa casera)</b>	180 °C	5 – 7	No
<b>Galletas de chocolate chip</b>	170 °C	8 – 10	No
<b>Croissant (masa hojaldre)</b>	180 °C	8 – 10	No
<b>Hojaldre relleno (crema/choco)</b>	180 °C	10 – 12	No
<b>Manzana asada</b>	180 °C	15 – 18	No
<b>Pera asada con canela</b>	180 °C	12 – 15	No
<b>Pastelitos de queso (mini)</b>	160 °C	15 – 18	No
<b>Torrijas</b>	190 °C	8 – 10	No
<b>Buñuelos de viento</b>	180 °C	8 – 10	No
<b>Churros caseros</b>	200 °C	10 – 12	No

# Consejos prácticos para freír al aire

## ✨ Precalienta cuando lo necesites

Aunque muchas recetas funcionan sin precalentar, si buscas un dorado más uniforme en carnes, rebozados o masas, precalentar 3-5 minutos marcará la diferencia.

## ✨ Usa un pulverizador de aceite

Con apenas unas gotas conseguirás un acabado crujiente. Es la clave para que patatas, croquetas o verduras tengan una textura perfecta.

## ✨ No sobrecargues la cesta

El aire debe circular libremente. Cocina en tandas si es necesario para que todo se cocine de forma uniforme y quede bien dorado.

## ✨ Da la vuelta o agita a mitad del tiempo

En carnes, pescados, croquetas y verduras es importante girar o remover para que queden igual de crujientes por todos lados.

## ✨ Seca bien los alimentos antes de cocinarlos

Un exceso de agua o escarcha (en congelados) puede arruinar el resultado. Seca siempre con papel de cocina antes de meterlos en la freidora.

## ✨ Recalienta sobras con la freidora

Olvídate del microondas: la freidora devuelve a la pizza, empanadillas o patatas la textura original en pocos minutos.

## ✨ Limpia después de cada uso

Lava la cesta con agua tibia y jabón suave. Así evitarás olores, grasas acumuladas y alargarás la vida útil del aparato.

# Errores comunes y cómo evitarlos

## 🚫 Sobre cargar la cesta

Poner demasiada comida de golpe evita que el aire circule.

✓ **Solución:** cocina en tandas más pequeñas para conseguir un dorado uniforme.

## 🚫 No secar bien los alimentos

Si introduces verduras, carnes o congelados con agua o escarcha, quedarán blandos.

✓ **Solución:** seca siempre con papel de cocina antes de freírlos.

## 🚫 No dar la vuelta o remover a mitad del tiempo

Alimentos como carnes, croquetas o patatas necesitan girarse o moverse para cocinarse bien.

✓ **Solución:** programa un recordatorio y agita o gira la comida a mitad de la cocción.

## 🚫 Usar demasiado aceite

El exceso de aceite hace que los alimentos queden grasientos y puede dañar el recubrimiento de la cesta.

✓ **Solución:** usa un pulverizador y aplica solo una fina capa.

## 🚫 No limpiar después de cada uso

La grasa acumulada genera olores y afecta al sabor de las siguientes recetas.

✓ **Solución:** lava la cesta y los accesorios con agua tibia y jabón suave tras cada cocinado.

## 🚫 No ajustar tiempos y temperaturas

Cada freidora es diferente y los alimentos no siempre se comportan igual.

✓ **Solución:** usa esta guía como referencia y adapta 2-3 minutos según tu modelo y gusto.

# Accesorios recomendados

## ● Pinzas de silicona

Imprescindibles para dar la vuelta a carnes, pescados o verduras calientes sin rayar la cesta.

👉 [Descubre más en nuestra guía completa](#)

## ● Alfombrillas de silicona

Evitan que los alimentos se peguen y alargan la vida útil de la cesta. Además, son fáciles de lavar y reutilizar.

👉 [Lee más sobre las alfombrillas aquí](#)

## ● Hojas de pergamino perforadas

De un solo uso, facilitan la limpieza y permiten que el aire circule correctamente gracias a sus agujeros.

👉 [Te contamos cómo utilizarlas](#)

## ● Pulverizador de aceite

El truco para lograr alimentos dorados y crujientes con apenas unas gotas de aceite.

👉 [Mira el análisis completo aquí](#)

# Trucos de experto

## Dorado extra

¿Tu comida no ha quedado tan crujiente como esperabas? Añade 2-3 minutos más a máxima temperatura al final y conseguirás un acabado perfecto.

## Congelados perfectos

Si cocinas alimentos congelados, añade entre 3 y 5 minutos extra al tiempo indicado en la tabla.

## Recalienta como un horno exprés

La freidora es ideal para dar nueva vida a pizzas, empanadillas, croquetas o pan.

👉 Prueba 160 °C durante 3-5 minutos y olvídate del microondas.

## Mejora el sabor con especias

Marina el pollo, el pescado o las verduras antes de cocinarlos. La freidora potencia el aroma de hierbas y especias.

## Usa moldes y accesorios

Moldes de silicona, rejillas o separadores permiten cocinar varios alimentos a la vez o preparar bizcochos y postres caseros.

# ¡Gracias por llegar hasta aquí!

Esperamos que esta guía de tiempos, consejos y trucos te haya ayudado a sacarle todo el partido a tu freidora de aire.

Recuerda: cocinar saludable y crujiente es posible con muy poco aceite y mucha creatividad.

👉 Si quieres más recetas, comparativas y consejos, visita nuestra web:

[saboralaire.com](http://saboralaire.com)

En ella encontrarás:

- Recetas fáciles y rápidas para freidora de aire 🍟
- Consejos prácticos para mantener tu freidora siempre como nueva ✨
- Guías de compra y accesorios recomendados 🛒

❤️ Gracias por confiar en Sabor al Aire.

Nos encantará que compartas esta guía con tus amigos y familiares para que también disfruten de una cocina más sana y deliciosa.

[\*\*saboralaire.com\*\*](http://saboralaire.com)