

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
Patatas fritas congeladas	200 °C	13 – 18	Sí
Patatas fritas caseras (bastón)	180-190 °C	18 – 22	Sí
Gajos de patata	190 °C	20 – 24	Sí
Boniato / batata (dados)	180 °C	16 – 20	Sí
Empanadillas congeladas	200 °C	10 – 12	Sí
Croquetas congeladas	190-200 °C	10 – 15	Sí
Nuggets de pollo	200 °C	8 – 10	Sí
Aros de cebolla	200 °C	8 – 10	Sí
Champiñones (mitades)	200 °C	5 – 8	Sí
Rösti / tortitas de patata	180 °C	14 – 18	No
Castañas asadas (rajadas)	200 °C	8 – 12	No
Palitos de mozzarella	200 °C	7 – 9	Sí
Rollitos de primavera	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
Chuletón 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 (mediana)	190 °C	20 – 25	Sí
Lubina entera (mediana)	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
Magdalenas / Muffins	160 °C	10 – 12	No
Bizcocho individual (molde)	160 °C	20 – 25	No
Brownie	160 °C	15 – 20	No
Donuts (masa casera)	180 °C	5 – 7	No
Galletas de chocolate chip	170 °C	8 – 10	No
Croissant (masa hojaldre)	180 °C	8 – 10	No
Hojaldre relleno (crema/choco)	180 °C	10 – 12	No
Manzana asada	180 °C	15 – 18	No
Pera asada con canela	180 °C	12 – 15	No
Pastelitos de queso (mini)	160 °C	15 – 18	No
Torrijas	190 °C	8 – 10	No
Buñuelos de viento	180 °C	8 – 10	No
Churros caseros	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

❌ **Sobrecargar 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:

saboral aire.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.

[**saboral aire.com**](https://saboral aire.com)