

Electrodomésticos de Cocina

Freidoras de Aire



¿Cómo funcionan las freidoras de aire?

Las freidoras de aire utilizan entre un 70 y un 85% menos de aceite que los métodos de fritura convencionales. Funcionan como un aparato de convección, y circulan el aire caliente que contiene finas gotas de aceite. Cocinan los alimentos más rápido que los hornos tradicionales, producen exteriores tostados y crujientes y, a menudo, se usan para cocinar los alimentos que generalmente se fríen.

Los postres cocinados en las freidoras de aire suelen tener un alto contenido de azúcar y un bajo contenido de nutrientes. Consume cualquier alimento frito con moderación y usa [MiPlato.gov](https://www.miplato.gov) como una guía para preparar una comida saludable.

Alimentos que Se Cocinan Bien

- Papas fritas
- Pescado
- Aperitivos empanizados
- Bistec
- Pollo
- Papas
- Vegetales
- Postres: brownies, pasteles, churros

Alimentos que No Se Cocinan Bien

- Vegetales crudos: Los vegetales congelados quedan mejor crujientes que las frescas.
- Verduras frescas: El aire circulante hace que las verduras de hoja verde se desplacen, lo que resulta en una cocción desigual. La col rizada cubierta con aceite de cocina (para hacer los chips de col rizada) es una excepción.
- Queso fresco: El queso fresco se derrite y se necesita una servilleta. Usa el queso congelado y empanizado, como los palitos de mozzarella congelados.
- Mezclas húmedas/líquidas: Las mezclas en las freidoras de aire tienden a caerse antes de cuajar y no doran como se espera.



Convertir las Recetas de Horno a la Freidora de Aire

Convierte la mayoría de las recetas de horno convencionales a una receta de freidora de aire siguiendo las siguientes pautas:

- Reduce la temperatura de 25 a 30 F.
- Reduce el tiempo de cocción en un 20%.

Guía de Compras

Las freidoras de aire se ofrecen en una variedad de estilos y tamaños. Ten en cuenta la capacidad, el costo, el tamaño, y las características antes de comprar. Espera pagar entre \$40 y \$100 para los modelos compactos, o entre \$250 y \$400 para los modelos más grandes y multifuncionales.

Las freidoras compactas pueden ser menos costosas y necesitan un espacio de almacenamiento más pequeño, pero su menor capacidad puede requerir cocinar los alimentos en lotes para acomodar una mayor cantidad de porciones.

Capacidad de la Freidora de Aire	Alimenta a # de personas
1 a 3 cuartos de galón	1 to 2
4 a 6 cuartos de galón	3 to 6

Humo de la Freidora de Aire

El humo no es raro cuando se cocina en una freidora de aire. Agrega de 1 a 2 cucharaditas de agua a la canastilla de la freidora antes de cocinar los alimentos con alto contenido de grasa para ayudar a prevenir la producción de humo.

- Humo blanco: La grasa se quema en el fondo.
- Humo negro: Los alimentos están bloqueados en el elemento calefactor.

Consejos de Cocina

- **Precalentar:** Sigue el manual de instrucciones, pero normalmente precalienta por 3 minutos.
- **Cocción uniforme:** En medio del tiempo de cocción, agita la canastilla de la freidora o usa pinzas para voltear los alimentos. No llenes demasiado la canastilla; esto puede evitar que los alimentos se cocinen de manera uniforme.
- **Hierbas y especias:** Mezcla las hierbas y las especias con una pequeña cantidad de aceite de cocina, o rocía ligeramente los alimentos con el aceite antes de agregar las hierbas y las especias, para ayudar a que se adhieran a los alimentos.
- **Aceites:** Utiliza los aceites con altos puntos de humo, e.g., los aceites de cacahuate, cártamo, semilla de uva, y de oliva, excluyendo los aceites de oliva virgen o de virgen extra.
 - Mide el aceite para evitar usar demasiado o muy poco.
 - Evita voltear la canastilla para sacar los alimentos, ya que el aceite en el cajón inferior puede derramarse y cubrir los alimentos.
- **Recalentamiento:** Ajusta la temperatura de la freidora a 350 F y cocina hasta que los alimentos alcancen la temperatura interna de 165 F.



Limpieza y Mantenimiento

- Antes de limpiar, desenchufa y deja que la freidora se enfríe.
- Limpia después de cada uso.
- Limpia la canastilla con agua caliente y jabonosa y un cepillo o esponja después de cada uso.
- Evita los materiales de limpieza abrasivos en las coberturas antiadherentes.
- Limpia el exterior con un paño de cocina húmedo.
- Usa un cepillo de cerdas duras para eliminar las partículas de comida del elemento calefactor enfriado en la freidora.

Las recomendaciones de limpieza y mantenimiento pueden variar de una marca a otra. Consulta siempre el manual de instrucciones.

La referencia en esta publicación a cualquier producto o marca específica es solo para fines educativos e informativos, y no constituye un respaldo o una recomendación de ningún tipo por parte de University of Illinois Extension. Las personas que utilicen dichos productos asumen la responsabilidad de su uso según las instrucciones actuales del fabricante.

Modificado diciembre 2024



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu