

O Livro de Receitas da Fritadeira Ninja Air XXL

**Receitas saudáveis e rápidas para toda
a família – frituras sem óleo para o
café da manhã, pratos principais,
lanches e muito mais**

**Inclui um plano de refeições de 30 dias
para toda a família**

**Adequado para todos os modelos de
airfryer – não apenas para a Ninja**



Conteúdo

Para usar o livro com todos os modelos de Airfryer (não apenas Ninja XXL):	14
CAPÍTULO 1: Airfrying 101 – Como dominar seu Ninja XXL	15
Dicas de limpeza e cuidados para manter seu Ninja XXL funcionando perfeitamente.....	18
CAPÍTULO 2: Preparação de refeições e cozimento em lote – Economize tempo, coma de maneira inteligente.....	20
CAPÍTULO 4: Levante-se e brilhe - O melhor café da manhã	28
1. Panquecas de banana e aveia	29
2. Hash de batata doce para café da manhã	29
3. Crumble de maçã e canela	30
	
4. Copos de aveia e mirtilo fritos ao ar	30
5. Torradas francesas crocantes com manteiga de amêndoa.....	31
6. Muffins picantes de sementes de papoula e limão.....	31
7. Wraps de café da manhã com queijo, espinafre e ovo	32
8. Pedacos de granola crocante da fritadeira de ar quente	32
9. Mordidas poderosas de chia e linhaça	33
10. Tacos crocantes de café da manhã com ovo e vegetais	33
11. Bagels de passas e canela para fritadeira de ar	34
12. Crepes integrais recheados com frutas frescas.....	34
13. Fartas panquecas de grão de bico com abacate.....	35
14. Donuts de abóbora com especiarias para um café da manhã aconchegante	36
15. Burrito de café da manhã com ovos mexidos de tofu.....	36
16. Táleres Röstli fritos.....	37
17. Bolinhos de abobrinha e cenoura.....	37
18. Espetos de café da manhã com vegetais coloridos	38
19. Torrada com manteiga de amendoim e banana.....	38
20. Barras de frutas e nozes fritas	39

21.	Batata-Espinafre-Taler	39
22.	Scones de ervas e queijo	40
23.	Barras de aveia e mirtilo da fritadeira.....	40
24.	Pão de abobrinha na fritadeira de ar quente.....	41
25.	Barcos de batata doce para café da manhã.....	41
26.	Poppers crocantes de grão de bico	42
27.	Picadas de couve-flor com queijo	43
28.	 Abobrinha Hasselback na fritadeira	43
29.	Chips crocantes de algas marinhas	44
30.	Asas de couve-flor picantes de búfalo	44
31.	Chips de couve crocante com raspas de limão.....	45
32.	Chips de Abobrinha com Parmesão Frito ao Ar	45
33.	Amêndoas torradas doces e picantes.....	46
34.	Palitos de mussarela fritos	46
35.	Curry de grão de bico na frigideira	47
36.	Picadas crocantes de tofu de amendoim	47
37.	Cogumelos Manteiga De Alho.....	48
38.	Rolinhos primavera de legumes.....	48
39.	Fatias de batata doce com tempero Cajun.....	49
40.	Picadas de edamame de soja e gergelim	49
41.	Bolachas fritas com tempero Everything Bagel.....	50
42.	Batatas fritas de cenoura picantes da fritadeira.....	50
43.	Chips de maçã com canela	51
44.	Batatas fritas crocantes de abacate com limão.....	51
45.	Pedaços crocantes de coco e caju.....	52
Capítulo 6: O principal é delicioso – almoços e jantares familiares		53
Servido com entusiasmo – criações substanciais e suculentas		53
45.	Picadas de bife crocante com ervas e alho.....	53
46.	Espetos de Kofta de Carne Frita ao Ar	54
47.	Carne assada picante com limão e coentro	54
48.	Carne crocante ao estilo mongol.....	55
49.	Pimentões recheados com carne moída	55
50.	Bulgogi de carne coreana.....	56
51.	Batata frita crocante com chimichurri.....	56

52.	Tiras de carne teriyaki frita ao ar	57
53.	Panela de carne e vegetais na fritadeira de ar quente.....	57
54.	Wraps crocantes de carne com gergelim e alface	58
55.	Bolinhos de carne com molho de iogurte de alho	58
56.	Tostadas Picantes de Carne e Feijão Preto	59
57.	Carne e brócolis salteados.....	59
58.	Taquitos de carne crocante.....	60
59.	Barquinhos de abobrinha recheados com carne bovina	60
60.	Espetos de carne e batata doce.....	61
61.	Bife de alho e ervas na frigideira de ar quente.....	61
62.	Fajitas de carne picante para fritadeira de ar	62
63.	Bolsos de Pita de Carne Mediterrânea	62
64.	Sliders de carne para churrasco.....	63
65.	 Vitela com marinada de camarão.....	63
Poultry Power – Frango e Peru, extra crocante.....		64
66.	Coxas de frango crocantes com ervas e limão	64
67.	Pernas de frango tandoori	65
68.	Almôndegas de Peru com Cobertura de Mel e Soja	65
69.	Tiras de frango rancho de búfalo	66
70.	Picadas de Frango Teriyaki.....	66
71.	Coxas de frango condimentado jamaicano picante.....	67
72.	Frango Frito com Laranja	67
73.	Asas de frango com alho e parmesão.....	68
74.	Fajitas de frango crocantes na fritadeira	68
75.	Tiras de peru doces e picantes da fritadeira de ar quente	69
76.	Espetos de frango grego.....	69
77.	Fritadeira Air Fryer Chili Limão Peru Hambúrgueres.....	70
78.	Asas de Frango Crocantes com Limão e Pimenta	70
79.	Coxas de frango frito com mel e alho	71
80.	Schnitzel de peru com ervas na frigideira de ar quente	71
81.	Tarte Flambada Tandoori.....	72
82.	Tiras de frango empanado com coco na frigideira de ar quente	72
83.	Frango General Tso na fritadeira	73
84.	Peito de frango grelhado preto estilo cajun.....	73

85.	Picadas de peru com gergelim e gengibre.....	74
86.	Sanduíche crocante de frango com leitelho	74
87.	 Filé de frango com crosta de parmesão e tomate mágico com vinho branco (versão Airfryer)	75
88.	 Fritadeira Air Fry Espinafre Ricota Peito De Frango.....	76
89.	Gratinado de frango e cogumelos na airfryer	77
90.	 Frango inteiro com tomilho-limão (Airfryer).....	78
“Peixes e frutos do mar frescos – perfeitamente preparados		79
91.	Espetos de camarão com manteiga de alho.....	79
92.	Salmão glaceado com bordo Dijon.....	79
93.	Tilápia crocante empanada com coco	80
94.	Vieiras com pimenta e limão na fritadeira de ar picante	80
95.	Picadas de peixe-gato picantes da fritadeira Cajun Air	81
96.	Nuggets de bacalhau crocantes da fritadeira de ar quente	81
97.	Caudas de lagosta na airfryer com manteiga de alho.....	82
98.	Pargo frito com molho de abacate	82
99.	Solha com manteiga de limão e alho	83
100.	Tacos de camarão com coco e limão	84
101.	Halibute à milanesa crocante com parmesão	84
102.	Bolos de atum picantes na fritadeira de ar quente	85
103.	Truta com cobertura de gengibre e soja.....	85
104.	Lula crocante da fritadeira de ar quente.....	86
105.	Bifes de atum Ahi empanados com gergelim da fritadeira de ar.....	86
106.	Camarão grelhado com pimenta e limão	87
107.	Truta arco-íris com crosta de ervas.....	87
108.	Salmão assado com pesto e tomate.....	88
109.	Vieiras em manteiga de alho e mel.....	88
110.	  Zoodles com salmão na airfryer.....	89
111.	 Haddock crocante com crosta de panko (fritadeira de ar).....	90
Prazer puro de cordeiro – sabor forte, macio na mordida.....		91
112.	Costeletas de cordeiro mediterrâneas – crocantes e quentes na frigideira de ar quente	91
113.	Bolinhos de cordeiro marroquinos com especiarias orientais.....	91
114.	Mini hambúrgueres com cordeiro e queijo feta, estilo grego	92

115.	Espetos de cordeiro harissa picantes da fritadeira	92
116.	Rissóis de cordeiro com toque oriental de za'atar	93
117.	Costelinha de cordeiro com alho e alecrim.....	93
118.	Folhas de uva recheadas com cordeiro	94
119.	Samosas crocantes com cordeiro indiano temperado	94
120.	Picadas de kofta de cordeiro e batata doce	95
121.	Torres de moussaka grega com cordeiro	95
122.	Costeletas de cordeiro com ervas da fritadeira	96
123.	Perna de cordeiro com ratatouille de feijão da fritadeira Ninja	96
124.	Costeletas de cordeiro picantes com chimichurri	97
125.	Berinjelas crocantes com recheio de cordeiro	97
126.	Bolinhos de cordeiro e espinafre na frigideira de ar quente	98
127.	Rocambole de cordeiro na fritadeira de ar quente	99
128.	 Lambroulade Mediterrâneo	99
129.	 Rocambole de cordeiro oriental	100
130.	Perna de cordeiro com legumes mediterrâneos na frigideira de ar quente	100
131.	Rissóis de cordeiro e lentilha	101
132.	Picadas de cordeiro ao estilo asiático com gengibre e alho	101
133.	Croquetes crocantes com cordeiro e batatas – fartos e recheados	102
134.	Espetadas de cordeiro Tandoori – picantes, suculentas, perfeitas na fritadeira de ar quente 102	
135.	Filé de cordeiro em marinada de suco de vegetais, pistache e maçã	103
136.	Sela de cordeiro com crosta de pistache e batata gratinada (Airfryer)	104
137.	Shawarma de cordeiro – picante, suculento e crocante da fritadeira.....	104
138.	Bifes de cordeiro com limão e pimenta - picantes, frescos e crocantes na frigideira de ar quente.....	105
139.	Costeletas de cordeiro recheadas com recheio de ervas na frigideira de ar quente 105	
Puro poder vegetal – momentos de diversão veganos e vegetarianos		106
140.	Falafel crocante com molho de tahine	106
141.	Prato wok de tofu picante e vegetais.....	106
142.	Cogumelos Portobello Recheados na Air Fryer.....	107
143.	Rissóis crocantes de grão de bico e batata doce	107
144.	Tacos de jaca para churrasco Würzige.....	108
145.	Berinjela com parmesão na fritadeira de ar quente.....	108
146.	Wraps de búfalo-Blumenkohl	109

147.	Controles deslizantes de lentilha da fritadeira de ar quente.....	109
148.	Taquitos crocantes de feijão preto	110
149.	Tofu da fritadeira de ar do General Tso.....	110
150.	Po' Boy com Cajun-Jackfruit.....	111
151.	Legumes tempeh crocantes	111
152.	Picadas de couve-flor doce e picante na fritadeira de ar quente	112
153.	Corações de alcachofra crocantes com aioli de limão	112
154.	Rolinhos de lasanha de abobrinha na fritadeira de ar quente.....	113
155.	Giroscópios crocantes de grão de bico com tzatziki	113
156.	 ** Caçarola de macarrão com 7 vegetais e zoodle.....	114
157.	Pilz-Espinafre-Enchiladas.....	115
158.	Nuggets de tofu crocantes com crosta de gergelim	115
159.	Pizza de legumes frita ao ar	116
160.	Ratatouille da fritadeira de ar quente	116
CAPÍTULO 7: Poder vegetal – acompanhamentos cheios de sabor		117
161.	Batatas fritas de abobrinha com alho e parmesão	117
162.	Couves de Bruxelas balsâmicas crocantes	117
163.	Cenouras assadas doces e picantes	118
164.	Fatias de abacate crocantes	118
165.	Espargos com limão e alho da fritadeira de ar quente	119
166.	Batatas fritas picantes de cenoura e grão de bico	119
167.	Quiabo crocante com tempero Cajun.....	120
168.	Corações de alcachofra crocantes da fritadeira de ar quente	120
169.	Fritadeira Air Brócolis Tater Tots.....	121
170.	 Nhoque vegano com crocante de caju na airfryer	121
171.	Picadas de berinjela com cobertura de missô	122
172.	Espargos com alho e limão da fritadeira de ar quente	122
173.	Nuggets de couve-flor empanados com coco da fritadeira de ar	123
174.	Feijão verde com ervas da fritadeira	123
175.	Batata doce para fritadeira com cobertura de mel	124
176.	Espiga de milho grelhada na airfryer	124
177.	Fatias de repolho crocantes da fritadeira de ar quente.....	125
178.	Beterraba glaceada balsâmica da fritadeira.....	125
179.	Polenta frita na fritadeira de ar quente	126

180.	● Legumes mediterrâneos no forno na fritadeira de ar quente	126
181.	Fritadeira Spicy Air Sriracha Couves de Bruxelas Florzinhas	127
182.	Cogumelos crocantes com alho	127
183.	● ● Batatas para churrasco com queijo, legumes e creme de leite	128
Capítulo 8: Ao Redor do Mundo - Sabores Globais da Air Fryer		129
184.	Paneer tikka com especiarias indianas da fritadeira de ar quente	129
185.	Frango com Soja e Alho Estilo Coreano.....	130
186.	● Espetos Suya da fritadeira de ar quente.....	131
187.	Bolinhos de milho de rua mexicanos na fritadeira de ar quente	132
188.	Chips de ratatouille com tempero francês.....	132
189.	Espetos de vegetais halloumi gregos da fritadeira de ar quente	133
190.	Jerk Fish Jamaicano com Molho de Abacaxi (fritadeira de ar)	134
191.	Batatas Hasselback suecas da fritadeira.....	134
192.	Asas de frango Aji Amarillo peruanas (para a fritadeira).....	135
193.	Banana Turon Filipina	135
194.	Bolinhos de vegetais chineses.....	136
195.	Mordidas turcas de Lahmacun (na fritadeira).....	137
196.	Patatas Bravas espanholas (receita da Airfryer)	138
197.	Pão de Queijo Brasileiro (Versão Airfryer)	138
198.	Cubos de tofu chinês com cinco especiarias (receita da Airfryer).....	139
199.	Espetos de frango com capim-limão tailandês (receita da Airfryer)	139
CAPÍTULO 9: Atenção seus gulosos – Sobremesas mais saudáveis e que deliciam.....		140
200.	Pêssegos assados com mel de baunilha	140
201.	Muffins de especiarias de abóbora para fritadeira de ar	140
202.	Copos de massa filo com recheio de frutas vermelhas e iogurte	141
203.	Bolinhos de banana crocantes	141
204.	Blondies com gotas de chocolate – loiros de chocolate na fritadeira	142
205.	Bolas Energéticas de Bolo de Cenoura.....	142
206.	Biscoitos amanteigados de chá verde Matcha	143
207.	Ananastörtchen – mordidas de cabeça para baixo	143
208.	Macarons de limão da fritadeira de ar quente.....	144
209.	Bolo de caneca de framboesa com café	144
210.	Wontons de cheesecake de morango na fritadeira.....	145
211.	Rolinhos primavera de arroz pegajoso de manga da fritadeira.....	145

212.	Tortas artesanais de pêssgo na fritadeira.....	146
213.	Bolos de lava de chocolate na fritadeira	147
214.	Brownies de abobrinha da fritadeira	147
215.	Amêndoas com sabor de laranja da fritadeira de ar quente	148
216.	Pêssegos recheados na fritadeira de ar quente	148
217.	Abacaxi caramelizado da fritadeira	149
218.	Maças assadas com granola crocante da fritadeira de ar quente.....	149
219.	Bananas com açúcar e canela da fritadeira de ar quente.....	150
220.	Chouchous de amêndoa da fritadeira	151
221.	 Croissants Bicolores na Airfryer	151
	Receitas desidratadas: vegetais e ervas	152
222.	Chips de Couve Desidratados (Chips de Couve).....	152
223.	Tiras de páprica com sal marinho	152
224.	Lascas de tomate com orégano	152
225.	Chips de abobrinha desidratada	152
226.	Mistura de ervas secas (salsa, tomilho, alecrim).....	153
	Receitas desidratadas: frutas e doces	153
227.	Anéis de maçã com canela.....	153
228.	Lascas de banana com mel.....	153
229.	Manga seca com toque de pimenta	153
230.	Lascas de morango.....	154
231.	Barras energéticas de tâmaras de coco.....	154
	Receitas Desidratadas: Carne e Proteína	154
232.	Beef Jerky – Classicamente temperado	154
233.	Carne seca de peru com curry	154
234.	Tiras de frango – estilo churrasco	155
235.	Chips de salame de carne seca	155
236.	Carne seca de tofu rica em proteínas (alternativa vegana)	155
	Receitas desidratadas: salgadinhos e barras	156
237.	Petiscos crocantes de grão de bico.....	156
238.	Bolachas de lentilha e ervas.....	156
239.	Barras saudáveis de quinoa.....	156
	Receitas desidratadas: cogumelos	157
240.	Cogumelos secos (clássico)	157

241.		Chips de cogumelos picantes com tomilho.....	157
MERGULHOS.....			158
242.		Molho de salada de repolho rápido (vegano)	158
243.		Maionese de pimenta defumada (opcionalmente picante)	158
244.		Aioli de Limão e Alho	158
245.		Molho de páprica esfumaçada	158
246.		Molho de mostarda e mel	159
247.		Abacate-Limetten-Creme	159
248.		Sriracha-Maionese.....	159
249.		. Molho cremoso de curry.....	159
250.		Molho de ervas com iogurte fresco	160
251.		Molho barbecue com xarope de bordo	160
252.		Molho de manga e pimenta	160
253.	GR 10.	Tzatziki com iogurte grego	160
254.		Molho de alho parmesão	161
255.		. Molho de limão e amendoim.....	161
256.		Creme de Caju Vegano.....	161
257.		Molho de limão tahine.....	161
258.		Molho de tomate e manjerição	162
259.		Maionese Chipotle Picante	162
260.		. Molho de gengibre agri-doce.....	162
261.		Molho Rancho de Leitelho	162
262.		Cenoura-Beterraba-Hummus.....	162
263.		Salsa Verde (molho de ervas verdes)	163
264.	 	**Molho de soja e alho (asiático, picante).....	163
Plano de refeições de 30 dias para toda a família			164

Introdução

Se você acha que as fritadeiras de ar comprimido só são adequadas para batatas fritas congeladas e nuggets de frango, você terá uma surpresa. A fritadeira de ar quente Ninja XXL pode fazer muito mais. Graças à sua maior capacidade, fluxo de ar potente e processo de cozimento eficiente, você pode preparar refeições crocantes, saborosas e fartas - com pouco ou nenhum óleo. Isso significa que você aproveita todo o sabor e a textura crocante dos alimentos fritos, mas sem a gordura extra e as calorias desnecessárias.

Hoje em dia, cozinhar refeições saudáveis muitas vezes parece um verdadeiro desafio. Entre compromissos profissionais, escolares e familiares, é fácil adquirir o hábito de pedir comida para viagem ou recorrer a alimentos processados. Mas e se você pudesse preparar refeições saudáveis em minutos? Isso é possível com a fritadeira de ar quente Ninja XXL. E este livro de receitas mostra como fazer isso.

Este livro não é apenas uma coleção de receitas - é um guia completo para aproveitar ao máximo sua fritadeira. Seja você um iniciante ou um cozinheiro doméstico experiente, você encontrará dicas práticas, ideias criativas para refeições e receitas fáceis de seguir que se adaptam ao seu estilo de vida. O que você pode esperar:

-  **Uma visão profunda sobre a fritura ao ar livre:** Descubra porque o Ninja XXL se destaca, como funciona e o que você precisa saber para obter os melhores resultados. Do fluxo de ar aos acessórios, temos tudo junto para você.
-  **Dicas para preparar refeições e cozinhar em lote:** economize tempo e alimente-se de maneira inteligente, preparando as refeições com antecedência, congelando as sobras e reaquecendo os alimentos sem perder a crocância.
-  **Alimentação saudável no dia a dia:** Aprenda a preparar refeições balanceadas, encontre alternativas inteligentes de ingredientes e torne seus pratos sempre interessantes e variados na fritadeira de ar quente.
-  Café da manhã, lanches, entradas e muito mais: desfrute de guloseimas crocantes no café da manhã, lanches sem culpa, refeições saudáveis em família e até sobremesas - tudo na sua fritadeira.
-  Sabores e opções nutricionais de todo o mundo: se você gosta de temperos fortes, prefere pratos vegetarianos ou está procurando receitas para toda a família, você encontrará aqui algo para todos os gostos.

•  **Um plano de refeições de 30 dias:** Elimine as suposições no planejamento das refeições com um mês inteiro de refeições fáceis, nutritivas e deliciosas.

Este livro é para quem quer comer bem sem passar horas na cozinha. Quer você seja um pai ocupado, um fã de comida preocupado com a saúde ou simplesmente alguém que adora boa comida, você encontrará receitas práticas e dicas adequadas ao seu estilo de vida.

Se você:

- ☒ Quer refeições mais saudáveis sem sacrificar texturas crocantes e deliciosas
- ☒ você precisa de ideias rápidas e fáceis para dias de semana agitados...
- ☒ você gosta de experimentar novos sabores, mas não quer ficar no fogão o dia todo
- ☒ Procurando maneiras simples de tornar o preparo das refeições mais eficiente

Desfrute de forma saudável – sem sacrificar

Comer de forma saudável não significa abrir mão de seus alimentos favoritos. É mais sobre tomar decisões mais inteligentes. Com a fritadeira de ar quente Ninja XXL você pode desfrutar de alimentos crocantes e dourados sem afogá-los em óleo. Em vez de fritar, utiliza a rápida circulação de ar para cozinhar os alimentos uniformemente - suculentos por dentro e crocantes por fora. Isso significa que você pode desfrutar de seus alimentos reconfortantes favoritos – como asas de frango crocantes, batatas fritas crocantes e até sobremesas – sem se sentir culpado.

Rápido e conveniente para famílias ocupadas

Uma das melhores características da fritadeira de ar comprimido é a velocidade. Os métodos tradicionais de cozimento, como assar ou fritar, geralmente levam muito tempo, mas com a fritadeira de ar quente é muito mais rápido - sem comprometer o sabor. Em apenas alguns minutos você pode preparar pratos que normalmente levariam muito mais tempo. E graças ao cesto maior da Ninja XXL, pode preparar quantidades maiores de uma só vez - ideal para toda a família.

Agora é hora de cozinhar!

Seja café da manhã, almoço, jantar ou lanche - este livro de receitas tem tudo que você precisa. Conte com uma variedade de receitas saborosas, saudáveis e que economizam tempo e que mudarão para sempre a maneira como você cozinha. A fritadeira de ar quente Ninja XXL em breve será o seu novo eletrodoméstico favorito na cozinha - e com este livro você terá todas as ferramentas à mão para aproveitá-la ao máximo.

Então pegue sua fritadeira, abra o primeiro capítulo e espere por refeições crocantes, saudáveis e simplesmente deliciosas!

Para usar o livro com todos os modelos de Airfryer (não apenas Ninja XXL):

Este livro de receitas foi desenvolvido especificamente para **Ninja**. Aqui estão algumas dicas para um ajuste suave:

1. **Ajuste os tempos e temperaturas de cozimento:**

Dispositivos menores podem cozinhar mais rápido. Verifique os alimentos 2-3 minutos antes do indicado na receita e ajuste ligeiramente a temperatura, se necessário (aprox. 5-10°C).

2. **Mantenha as quantidades flexíveis:**

Você tem uma cesta menor? Basta preparar a receita em **dois lotes** ou **reduzir as quantidades** conforme necessário.

3. **Verifique inserções e acessórios:**

Muitas receitas usam **moldes de silicone, papel manteiga ou grelhas**. Eles estão disponíveis em tamanhos diferentes para quase todos os modelos.

4. **Observe a potência de aquecimento:**

Dispositivos de alto desempenho, como Ninja ou Philips Airfryer, costumam grelhar com mais intensidade - com outros modelos, o tempo de cozimento pode ser um pouco mais longo.

5. **O procedimento permanece o mesmo:**

Seja Ninja ou não: As **funções como “Air Crisp”, “Assar”, “Assar” ou “Desidratar”** normalmente correspondem aos programas “Fritar”, “Assar”, “Assar” ou “Secar” de outras marcas.

6. **Sempre faça uma inspeção visual:**

Uma rápida olhada no cesto é particularmente útil com novas receitas - desta forma você pode evitar cozimento excessivo ou insuficiente, independentemente do modelo usado.

CAPÍTULO 1: Airfrying 101 – Como dominar seu Ninja XXL

Por que o Ninja XXL? Mais espaço, melhor fluxo de ar, resultados mais nítidos

Se você adora frituras, mas deseja uma forma mais saudável de saborear refeições crocantes e douradas, sem excesso de óleo, a Fritadeira Ninja Foodi XXL Air é a sua melhor escolha. Em contraste com dispositivos menores, o Ninja XXL oferece mais espaço, melhor fluxo de ar e resultados ainda mais nítidos. Veja por que ele se destaca:

1. Capacidade Extra Grande: Com uma cesta de 7 litros (cerca de 6,6 litros), você pode preparar porções familiares de uma só vez. Chega de cozinhar porções irritantes - até mesmo asas, batatas fritas ou um frango inteiro cabem facilmente.
2. Tecnologia de ventilador duplo: O Ninja XXL garante a circulação ideal de ar quente para que sua comida fique crocante por todos os lados - sem virar ou sacudir constantemente.
3. Tempos de cozimento mais rápidos: Comparado a um forno tradicional, o Ninja XXL aquece mais rápido e prepara os alimentos em uma fração do tempo.
4. Cozinha mais saudável: Desfrute da textura crocante dos alimentos fritos com até 75% menos gordura do que a fritura clássica - graças à inovadora tecnologia de ar quente.

Como funciona a fritura ao ar livre com o Ninja

Airfrying é uma verdadeira virada de jogo para cozinheiros domésticos. Em vez de mergulhar os alimentos em óleo como na fritura tradicional, o Ninja XXL usa uma poderosa circulação de ar quente para cozinhar os alimentos uniformemente. Isto é o que torna a fritura ao ar livre tão superior:

função	FRITURA AO AR (NINJA XXL)	Fritar
<i>Consumo de óleo</i>	Usa pouco ou nenhum óleo	Requer grandes quantidades de óleo
<i>tempo de cozimento</i>	Mais rápido que os fornos convencionais	Pode ser confuso e demorado
<i>Benefícios para a saúde</i>	Menos gordura, menos calorias	Muita gordura, muitas calorias
<i>Facilidade de uso</i>	Simples – configure e esqueça	Requer supervisão constante
<i>limpeza</i>	Rápido e fácil	Sujeira gordurosa ao limpar

O Ninja XXL permite que o ar superaquecido circule ao redor dos alimentos para que sejam cozidos de maneira uniforme e completa. Este método retém a umidade e garante um acabamento dourado e crocante - sem o óleo e a sujeira da fritura.

O que fazer e o que não fazer para a melhor experiência culinária

Para tirar o máximo proveito do seu Ninja XXL, lembre-se destas dicas importantes e proibidas:

O que fazer:

- ✓ ****Pré-aqueça a fritadeira de ar quente:**** Assim como um forno, o pré-aquecimento garante melhor crocância e cozimento uniforme.
- ✓ ****Use o óleo certo:**** Um leve spray de óleo de abacate ou azeite de oliva ajuda a deixar os alimentos crocantes sem torná-los gordurosos.
- ✓ ****Agite ou vire se necessário:**** Embora o Ninja XXL ofereça excelente circulação de ar, virar batatas fritas, nuggets ou vegetais garante um escurecimento mais uniforme.
- ✓ ****Não coloque os alimentos muito próximos:**** A superlotação reduz o fluxo de ar e pode resultar em cozimento irregular. Para melhores resultados, organize os alimentos em uma única camada.
- ✓ ****Use forros de papel manteiga para facilitar a limpeza:**** Inserções especiais de papel manteiga para a fritadeira de ar quente evitam que grudem e tornam a limpeza muito mais fácil.
- ✓ ****Experimente alimentos diferentes:**** De vegetais assados a asas de frango, o Ninja XXL é incrivelmente versátil. Experimente novas receitas para descobrir as suas favoritas.

O que não fazer:

- ✗ ****Não use muita massa:**** Massas úmidas (como tempura) não funcionam bem na fritadeira de ar quente. Em vez disso, é melhor empanar os alimentos com panko ou pão ralado para ficarem crocantes.
- ✗ ****Não use sprays de cozinha em aerossol:**** Muitos sprays enlatados contêm aditivos que podem danificar o revestimento antiaderente. Use um pulverizador de óleo.
- ✗ ****Não deixe o cesto sujo:**** Resíduos de gordura ou migalhas podem causar fumaça ou alterar o sabor dos alimentos.
- ✗ ****Não cozinhe pedaços grossos de alimentos sem ajustar o tempo:**** Pedaços grandes de carne ou alimentos congelados geralmente requerem um tempo de cozimento mais longo para serem cozidos corretamente.
- ✗ ****Não ignore as informações de temperatura:**** Alimentos diferentes precisam de temperaturas diferentes - use a configuração correta para obter os melhores resultados.

Acessórios essenciais e ferramentas úteis para levar sua fritura ao próximo nível

Melhore a sua experiência Ninja XXL com estes acessórios essenciais:

Acessórios	Vantagens
<i>Forros de silicone ou papel manteiga perfurado:</i>	Evita que os alimentos grudem, facilita a limpeza e garante uma ótima circulação de ar.
<i>Grelha multicamadas:</i>	Duplica o espaço de cozedura - ideal para preparar diferentes alimentos ao mesmo tempo (por exemplo, frango por cima, legumes por baixo).
<i>Termômetro de carne:</i>	Garante que os alimentos sejam cozidos com segurança na temperatura correta e evita o cozimento excessivo.
<i>Pulverizador de óleo:</i>	Permite o uso controlado de óleo para uma crocância perfeita - mais saudável do que a fritura clássica.
<i>Alicate de silicone:</i>	O material anti-riscos protege o revestimento antiaderente do cesto e facilita a virada dos alimentos.
<i>Caçarolas pequenas ou formas de silicone:</i>	Ideal para pequenas iguarias, como ovos picados, muffins ou mini caçarolas - para resultados perfeitos e uniformemente cozidos, mesmo com massa líquida.

Dicas de limpeza e cuidados para manter seu Ninja XXL funcionando perfeitamente

Cuidar da sua fritadeira de ar quente Ninja XXL não se trata apenas de sua aparência - tem um impacto direto em seu desempenho e vida útil. Uma fritadeira de ar bem conservada oferece resultados consistentemente crocantes, evita odores desagradáveis e garante que seus alimentos tenham sempre um sabor fresco e delicioso.

ROTINA DE LIMPEZA DIÁRIA

Cada vez que você usar sua fritadeira de ar comprimido, siga estas etapas simples:

1. ****Desconecte e deixe esfriar**** - Antes de limpar, espere até que a fritadeira esfrie completamente.
2. ****Limpe a parte externa**** - Use um pano úmido e um pouco de detergente neutro para manter a caixa bem limpa.
3. ****Retire e limpe o cesto e o prato para tostar**** - Lave estas peças com água morna e sabão; eles também podem ser lavados na máquina de lavar louça.
4. ****Verifique o elemento de aquecimento**** – Se aparecerem depósitos, remova-os cuidadosamente com uma escova macia ou pano.
5. ****Deixe secar completamente antes de montar**** - Para evitar o acúmulo de umidade, seque bem todas as peças.

Dicas para uma limpeza completa

1. ****Se a gordura ficar grudada:**** Mergulhe a cesta e o prato para torrar em água morna com sabão por pelo menos 15 minutos e depois limpe com uma esponja não abrasiva.
2. ****Remover odores:**** Limpe o interior da fritadeira com uma mistura de bicarbonato de sódio e água ou coloque uma tigela de vinagre dentro dela por 10 minutos após o cozimento.
3. ****Limpe ventiladores e aberturas de ventilação:**** Limpe uma vez por mês com uma escova macia ou aspirador de pó para evitar o acúmulo de gordura e manter o fluxo de ar.

A limpeza regular manterá o bom desempenho do seu Ninja XXL e proporcionará sempre resultados perfeitos.