

Guía de tiempos y temperaturas para tu freidora de aire

Todo lo que necesitas a mano: 236 alimentos con temperatura y tiempo, reglas para no fallar y cómo adaptar recetas de horno.

236

ALIMENTOS

7

CATEGORÍAS

1

GUÍA GRATIS

Cómo usar esta guía

Esta guía reúne los tiempos y temperaturas de las recetas publicadas en recetasdeairfryer.com. Cada alimento de las tablas enlaza a su receta completa con ingredientes y pasos.

 Son tiempos orientativos

Cambian con el tamaño de las piezas, con si el alimento sale frío de la nevera o congelado y con tu modelo de freidora. Empieza a mirar un poco antes del tiempo indicado. En carne, aves y pescado, confirma el punto con un termómetro de cocina.

Contenido

Reglas de oro		Aperitivos y picoteo	54
Temperaturas seguras		Desayunos y meriendas	19
Del horno a la freidora		Panes y masas	18
Carne	55	Postres	34
Pescado y marisco	20	Errores frecuentes	
Verduras y vegetariano	36		

Reglas de oro

1. **Una sola capa.** Si las piezas se tocan, el aire no circula y unas quedan hechas y otras no. No llenes más del 70 % de la cesta; cocina por tandas.
2. **Seca antes de sazonar.** La humedad es el enemigo del crujiente. Papel de cocina en carnes, pescados y verduras.
3. **Poco aceite.** Una cucharada o un spray bastan. En alimentos grasos (sardinas, panceta, alitas) casi no hace falta.
4. **Precalienta 3 minutos** cuando la receta lo pida, sobre todo en tiempos cortos de 10 minutos o menos.
5. **Da la vuelta a mitad de cocción** para un dorado uniforme, salvo en piezas finas o en masas delicadas.
6. **Congelados: directos a la cesta.** No los descongeles; el exceso de agua impide que se doren.
7. **Vigila los últimos minutos.** En la freidora, un minuto de más se nota. Cada modelo calienta distinto.
8. **Mide, no adivines.** Un termómetro de cocina te ahorra carne seca o cruda.

Si algo no queda crujiente

Casi siempre es por humedad, por amontonar las piezas o por no haber precalentado. Corrige eso antes de tocar el tiempo.

Temperaturas seguras

Temperatura interior mínima, medida en la parte más gruesa de la pieza y sin tocar el hueso (tabla del USDA):

ALIMENTO	TEMPERATURA INTERIOR
Pollo y pavo (piezas y enteros)	74 °C
Carne picada y hamburguesas	71 °C
Cerdo, ternera y cordero (piezas enteras)	63 °C + 3 minutos de reposo
Pescado	63 °C

Fuente: USDA FSIS, *Safe Minimum Internal Temperature Chart*. En pescado, la AESAN indica que cocinar hasta que el centro alcance 60 °C durante al menos un minuto elimina el riesgo de anisakis.

Del horno a la freidora

Regla general: **20 °C menos y entre un 20 y un 25 % menos de tiempo**. Es un punto de partida; empieza a mirar pronto y ajusta la próxima vez.

EN EL HORNO	EN LA FREIDORA DE AIRE
200 °C · 40 min	180 °C · 30-32 min
180 °C · 30 min	160 °C · 23-24 min
220 °C · 20 min	200 °C · 15-16 min

Ejemplos calculados con la regla anterior. Herramienta interactiva: [conversor de horno a freidora](#).



Repostería

Es donde más se nota el cambio de calor. Vigila el dorado desde la mitad del tiempo y cubre con papel de aluminio si se oscurece demasiado rápido.

Carne

55 alimentos

Albóndigas	190°C · 12-15 min
Alitas de pollo	200°C · 22-25 min
Alitas de pollo al ajillo	190°C · 25 min
Alitas de pollo al vermut	180°C · 15 min
Alitas de pollo BBQ	200°C · 35-39 min
Alitas de Pollo Búfalo	180°C · 20 min
Alitas de pollo teriyaki	180°C · 15 min
Bacon crujiente	200°C · 10 min
Berenjenas Rellenas de Carne	180°C · 12-15 min
Brochetas de Carne	190°C · 9-11 min
Choripán	190°C · 10-12 min
Chuletas de cerdo	200°C · 14 min
Chuletilas de cordero	200°C · 5 min
Codornices	200°C · 15 min
Cordon Bleu de Pollo	190°C · 15-18 min
Costilla de ternera	190°C · 30 min
Costillar de Cordero	180°C · 20 min
Costillas de cerdo BBQ	180°C · 30 min
Empanada de Pollo	200°C · 20 min
Empanadas de Pino	190°C · 15 min
Entrecot de cerdo	200°C · 12 min
Filetes Rusos	190°C · 10-12 min
Filetes Rusos de Pollo	190°C · 10-12 min
Flamenquines	190°C · 12-14 min
Flamenquines congelados	200°C · 10-12 min
Hamburguesa de Pollo Picante con Miel	200°C · 12-15 min
Hamburguesas caseras	190°C · 8-10 min

Kebab Casero	190°C · 20-25 min
Korean fried chicken	200°C · 23 min
Milanesas de pollo	190°C · 10-12 min
Muslos de pavo	200°C · 30-35 min
Muslos de pollo	205°C · 23 min
Pastel de Carne (Meatloaf)	180°C · 30 min
Pato a la Naranja	190°C · 18-20 min
Pechuga de pavo	190°C · 9 min
Pechuga de pollo	190°C · 10-12 min
Pierna de Cordero	160°C · 70 min
Pinchos morunos	200°C · 10-12 min
Pollo a la Naranja	200°C · 12-15 min
Pollo entero	180°C · 45-60 min
Pollo y patatas	195°C · 25 min
Presa Ibérica	190°C · 8-10 min
Quesadillas de Pollo	190°C · 7-8 min
Rigatoni con Pollo y Brócoli	190°C · 15 min
Rollitos de Pollo y Queso	180°C · 18 min
Salchicha Blanca Alemana con Patatas	200°C · 25 min
Salchichas	180°C · 13 min
Salteado de Pollo con Zanahoria y Patatas	200°C · 20-22 min
Secreto de Cerdo	190°C · 8-10 min
Solomillo de cerdo	200°C · 22 min
Solomillo de pavo relleno	200°C · 30 min
Solomillo Wellington individual	205°C · 18 min
Taquitos Dorados	200°C · 10-12 min
Wrap de Pollo	200°C · 10-12 min

Wraps de Pollo Picante Estilo 200°C · 14-15 min
Búfalo

Pescado y marisco

20 alimentos

Atún	200°C · 10 min
Bacalao	190°C · 12 min
Bacalao Crujiente	195°C · 10-12 min
Buñuelos de Bacalao	200°C · 12 min
Calamares a la romana	200°C · 9-10 min
Dorada	190°C · 10-12 min
Filete de merluza empanado	190°C · 10 min
Gambas al Ajillo	180°C · 5 min
Langostinos Rebozados	190°C · 8-10 min
Lubina entera	180°C · 15-18 min

Mejillones Gratinados	190°C · 6-8 min
Merluza en salsa verde	180°C · 20 min
Muslitos de Mar	180°C · 10 min
Pulpo	190°C · 3 min
Salmón	200°C · 8-10 min
Sardinas	200°C · 8-10 min
Sepia	200°C · 10 min
Tacos de Pescado	200°C · 8-10 min
Tortitas de Salmón con Espinaca y Queso Feta	190°C · 10-12 min
Trucha	180°C · 15 min

Verduras y vegetariano

36 alimentos

Alcachofas	180°C · 15 min
Alcachofas congeladas	200°C · 8 min
Berenjena	190°C · 13 min
Berenjenas a la Parmesana	200°C · 12 min
Boniato	180°C · 20 min
Boniato entero asado	200°C · 40 min
Calabacín Asado a los Tres Quesos	190°C · 15-18 min
Calabacín crujiente	200°C · 10-12 min
Calabacín Relleno	180°C · 18-20 min
Calabaza asada	200°C · 15 min
Champiñones Portobello Rellenos	180°C · 15 min
Champiñones rellenos	180°C · 12 min
Coles de Bruselas	190°C · 15 min
Coliflor Entera Asada	180°C · 30-35 min
Elote	200°C · 12-15 min
Espaguetis de Calabacín	200°C · 6-8 min
Fideos Yakisoba	200°C · 10-12 min
Gyozas	190°C · 10-12 min
Judías verdes	180°C · 13 min

Judías Verdes Empanadas	200°C · 8 min
Lasaña de Verduras	180°C · 15 min
Maíz	190°C · 12-15 min
Pimientos asados	200°C · 25 min
Pimientos de Padrón	150°C · 8 min
Pimientos del Piquillo Rellenos	180°C · 15 min
Pimientos rellenos	180°C · 25-30 min
Puerros Asados	200°C · 15-20 min
Remolacha Asada	200°C · 25-30 min
Repollo Asado	180°C · 15 min
Rodajas de Berenjena Rellenas de Tomate y Queso Crema	180°C · 12-15 min
Setas laminadas	180°C · 10 min
Tempura de Verduras	200°C · 15 min
Tofu Crujiente	200°C · 12-15 min
Tomates Verdes Fritos con Alioli de Ajo	200°C · 10-12 min
Zanahorias baby	180°C · 30 min
Zanahorias Glaseadas con Miel	200°C · 18 min

Aperitivos y picoteo

54 alimentos

Almendras Tostadas	160°C · 8-10 min
Aros de cebolla	200°C · 10-12 min
Arroz al horno	180°C · 30 min
Babybel	200°C · 5-6 min
Burritos de Jamón y Queso	190°C · 8-10 min
Camembert empanado	190°C · 8-10 min
Castañas Asadas	200°C · 10-12 min
Cebolla Caramelizada	180°C · 30-35 min
Chips de Calabaza	170°C · 10-12 min
Chorizo	200°C · 3 min
Croissant de Pavo, Tomate y Tres Quesos	170°C · 5-6 min
Croquetas congeladas	180°C · 10-12 min
Croquetas de Jamón	200°C · 12 min
Dátiles con Bacon	190°C · 8-10 min
Dip de Chorizo y Queso con Pimientos	180°C · 10-12 min
Empanadillas congeladas	190°C · 12-14 min
Empanadillas de atún	190°C · 9 min
Fajitas Vegetarianas	190°C · 10-12 min
Falafel casero	190-200°C · 15-18 min
Focaccia Casera	200°C · 15 min
Garbanzos crujientes	190°C · 18 min
Grissini Caseros	180°C · 10-12 min
Huevos	200°C · 2-16 min
Huevos Rotos	195°C · 15-20 min
Jalapeños poppers rellenos de queso	190°C · 10-12 min
Kale Chips	160°C · 6-8 min

Morcilla de Burgos	180°C · 8-10 min
Nuggets de pollo	190°C · 12-14 min
Palitos de mozzarella crujientes	200°C · 6-8 min
Palitos de Patata y Cebolla	200°C · 15-18 min
Palomitas	200°C · 10 min
Pan de Ajo con Tortitas de Maíz	190°C · 10-12 min
Panini de Lomo y Queso	190°C · 8-10 min
Panini de Pollo	190°C · 10 min
Patatas Asadas	190°C · 35-45 min
Patatas Bravas	200°C · 20-22 min
Patatas Deluxe	200°C · 18-22 min
Patatas fritas	200°C · 15-18 min
Pepinillos Rebozados	200°C · 8-10 min
Pizza de hojaldre	200°C · 8-12 min
Provolone	200°C · 8-10 min
Risotto de Champiñones	190°C · 25 min
Rollitos de primavera	200°C · 30-32 min
Rollitos de primavera congelados	190°C · 12 min
Salsa de Tomates Asados	200°C · 20-25 min
San Jacobo	190°C · 8-10 min
Sandwich Cubano	180°C · 10 min
Sándwich de 3 Quesos	180°C · 5-6 min
Sándwich Mixto	180°C · 5 min
Sándwich Monte Cristo	190°C · 10 min
Sliders de Jamón y Queso	180°C · 5-7 min
Torreznos Crujientes	180°C · 20-22 min
Tortilla de patatas	180°C · 45-50 min

Tostas de Pizza

190°C · 5-6 min

.....

Desayunos y meriendas

19 alimentos

Bagel de Salmón y Queso Crema	180°C · 5-7 min
Bizcocho de yogur	160°C · 30-35 min
Brioche	160°C · 15-18 min
Churros	190°C · 10-12 min
Croissants	180°C · 7-8 min
Croissants de Nutella	180°C · 8-10 min
Donuts caseros glaseados	180°C · 7 min
Donuts de Limón	180°C · 8-10 min
Gofres	180°C · 8-10 min
Huevos al Plato con Chorizo y Jamón	180°C · 8-10 min

Lazos de Hojaldre	180°C · 6-8 min
Manzana Asada con Canela	180°C · 15-17 min
Muffins de Arándanos	170°C · 15-18 min
Muffins de Chocolate	165°C · 10-12 min
Muffins Salados	180°C · 15 min
Napolitanas de Chocolate	180°C · 7-8 min
Palmeritas	180°C · 7-8 min
Tortitas	180°C · 7-8 min
Tostadas Francesas	180°C · 6-8 min

Panes y masas

18 alimentos

Bao Buns	150°C · 10-12 min
Empanada Gallega	180°C · 10 min
Frittata	160°C · 18 min
Lasaña	180°C · 20 min
Migas	180°C · 3 min
Naan Casero	200°C · 6-8 min
Pan de Ajo Casero	190°C · 6-8 min
Pan de hamburguesa casero	170°C · 3 min
Pan de leche	160°C · 10-12 min

Pan de pita	200°C · 6-8 min
Pan de Plátano	160°C · 35-40 min
Pan de Queso	180°C · 12-15 min
Pizza casera	200°C · 35 min
Pizza casera (base sola)	200°C · 6-7 min
Pizza individual de masa fina	200°C · 12 min
Pizza sin Harina	190°C · 18-20 min
Pretzels caseros	180°C · 10-12 min
Quiche	160°C · 25 min

Postres

34 alimentos

Bagels de Canela	180°C · 10-12 min
Bizcocho de Capuchino	160°C · 25-28 min
Bizcocho Ligero	160°C · 25-30 min
Bizcocho Marmolado	160°C · 25-28 min
Bolitas de Quark	180°C · 10-12 min
Bollos con Chispas de Chocolate	160°C · 12-15 min
Bombas de Tarta de Manzana	180°C · 9-10 min
Brownies	160°C · 15-17 min
Buñuelos de viento	180°C · 12-15 min
Cake Pops	160°C · 15-18 min
Cheesecake de Limón	150°C · 25-28 min
Coulant de Chocolate	180°C · 8-9 min
Cupcakes Red Velvet	160°C · 10-12 min
Empanadillas de manzana estilo americano	180°C · 10-12 min
Ensaimada Mallorquina	150°C · 12-15 min
Flan de huevo	150-160°C · 15-20 min
Flan de Pistachos	150°C · 15-18 min

Galletas	175°C · 10-13 min
Galletas Chips Ahoy	160°C · 6-8 min
Galletas Danesas	150°C · 10-12 min
Huesos de Santo	150°C · 3-4 min
Magdalenas	175°C · 12-15 min
Muffins Confeti	160°C · 15-18 min
Oreos Pancakes Fritas	180°C · 8 min
Pastel de Zanahoria (Carrot Cake)	160°C · 30-35 min
Pastel Mágico de Chocolate	150°C · 35-40 min
Patatas Fritas de Manzana	180°C · 12-15 min
Rollitos Crujientes de Tarta de Queso y Fresas	190°C · 5-6 min
Rollitos de canela glaseados recién hechos	170°C · 10-12 min
Tarta de La Viña	180°C · 35-40 min
Tarta de Manzana	180°C · 20-25 min
Tarta de Queso con Nesquik	150°C · 25-28 min
Tarta de Santiago	160°C · 30-35 min
Torrijas	200°C · 10 min

Errores frecuentes

1. **Amontonar la cesta.** Es la causa número uno de resultados irregulares.
2. **No secar la superficie.** Sin secar no hay crujiente.
3. **Cocinar por reloj y no por temperatura** en carne y aves.
4. **Añadir salsas azucaradas al principio.** El azúcar se quema; glasea en los últimos minutos.
5. **No limpiar la cesta después de cada uso.** La grasa acumulada humea y huele.

Más en recetasdeairfryer.com

Más de 236 recetas con paso a paso, y estas herramientas gratuitas:

-  [Buscador de tiempos](#)
-  [¿Qué tienes en la despensa?](#)
-  [Calculadora de consumo](#)
-  [Recetas en 10 minutos o menos](#)

© Recetas de Airfryer. Guía gratuita; puedes compartirla enlazando a recetasdeairfryer.com.