

**365
RECETAS
RÁPIDAS**

**1 RECETA PARA
CADA
DÍA
DEL
AÑO**



LIBRO DE COCINA PARA LA FREIDORA DE AIRE **ELECTRO PEPE**



.....

Incluye 365 recetas rápidas,
deliciosas y sencillas para
freidora de aire.



Contenido

POLLO CON CEBOLLA CARAMELIZADA	11
PAPAS CON LIMÓN Y CILANTRO	12
TORTILLA DE CHOCLO	13
PESCADO AL AJILLO	14
YUQUITAS REBOZADAS	15
POLLO CON SALSA DE MIEL Y AJONJOLÍ	16
PAN DE AVENA Y CHOCOLATE	17
HUEVOS EN PAN CON QUESO	18
BROCOLI Y COLIFLOR GRATINADOS	19
PLÁTANO CON DULCE DE LECHE	20
POLLO EMPANIZADO CON MAÍZ	21
ENSALADA CALIENTE DE VEGETALES	22
AREPAS DE AVENA Y QUESO	23
TILAPIA EN SALSA ROSADA	24
PAPA CRIOLLA AL CURRY	25
PAN DE COCO Y MIEL	26
POLLO CON TOCINETA Y QUESO	27
TORTILLA DE YUCA Y QUESO	28
PAPAS CON QUESO Y ORÉGANO	29
POLLO CON PIMENTÓN Y CEBOLLA	30
PAPAS CROCANTE CON PAPRIKA	31
TILAPIA CON AJONJOLÍ Y LIMÓN	32
HUEVOS CON TOMATE Y QUESO	33
POLLO EN SALSA DE COCO	34
AREPAS CON QUESO Y MANTEQUILLA	35
YUCA CON AJO Y PEREJIL	36
BROCOLI REBOZADO	37
PAN DE ZANAHORIA Y MIEL	38
PLÁTANO CON COCO Y CANELA	39

ALBÓNDIGAS EN SALSA ROSADA	40
ENSALADA DE CAMARONES	41
PAPAS CON QUESO FUNDIDO	42
PAN DE CAFÉ CON VAINILLA	43
POLLO CRUJIENTE AL PANKO	44
MAZORCA EN MANTEQUILLA Y QUESO	45
HUEVOS CON TOCINETA Y PAN	46
PAN DE COCO Y QUESO	47
POLLO CON SALSA DE MANGO	48
POLLO CON LIMÓN Y MANTEQUILLA	49
HUEVOS CON TOMATE Y TOCINETA	51
TILAPIA AL AJILLO	52
AREPAS DE QUESO COSTEÑO	53
YUCA CON QUESO GRATINADO	54
POLLO CON MIEL Y MOSTAZA	55
PLÁTANO CON QUESO Y PANELA	56
BROCOLI AL AJO Y LIMÓN	57
EMPAÑADAS DE POLLO Y QUESO	58
PAN DE AVENA Y CANELA	59
POLLO REBOZADO CON PAN RALLADO	60
YUCA AL CURRY	61
BROWNIES CON CHOCOLATE Y NUECES	62
PESCADO CON COCO Y PIMENTÓN	63
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO	64
PAN DE COCO Y CAFÉ	65
POLLO EN SALSA DE NARANJA	66
PLÁTANO CON AREQUIPE Y QUESO	67
POLLO A LA CERVEZA	68
PAPAS AL AJILLO	69
TILAPIA CON TOMATE Y ALBAHACA	70

HUEVOS CON ESPINACA Y QUESO.....	71
POLLO CON TOMILLO Y LIMÓN	72
AREPAS DE ZANAHORIA	73
YUCA FRITA CON PIMIENTA.....	74
BROCOLI CON QUESO PARMESANO	75
PAN DE AVENA Y PLÁTANO	76
PLÁTANO CARAMELIZADO.....	77
POLLO CON TOCINETA Y PIÑA	78
ENSALADA DE VEGETALES TEMPLADA.....	79
PAN DE COCO Y CHOCOLATE.....	80
PESCADO AL CURRY.....	81
POLLO CRUJIENTE CON AVENA	82
YUQUITAS CON QUESO Y LIMÓN	83
BROWNIES DE PANELA Y COCO.....	84
HUEVOS CON JAMÓN Y PAN	85
POLLO CON MIEL Y AJONJOLÍ	86
BUÑUELOS COLOMBIANOS	86
NATILLA RÁPIDA EN AIR FRYER	88
EMPAÑADAS NAVIDEÑAS.....	89
LECHONA EXPRESS	90
HOJUELAS DULCES.....	91
PERNIL DE CERDO	92
TAMALES MINI	93
PANDERITOS	94
ALMOJÁBANAS	95
ENSALADA NAVIDEÑA DE MANZANA	96
PAPAS GRATINADAS.....	97
POLLO A LA PIÑA.....	98
PLÁTANO CON QUESO Y COCO	99
POLLO CON MOSTAZA Y LIMÓN	100

PESCADO EN MANTEQUILLA Y AJO	101
HUEVOS EN MOLDE CON JAMÓN	102
PAN DE MIEL Y CANELA.....	103
POLLO EN SALSA DE CIRUELAS	104
DULCE DE BREVA CON QUESO.....	105
LOMO DE CERDO EN SALSA DE PIÑA Y JENGIBRE	106
POLLO RELLENO CON CIRUELAS Y TOCINETA.....	107
PAVO PEQUEÑO GLASEADO EN MIEL Y NARANJA	108
POSTA NEGRA CARTAGENERA EXPRESS.....	109
PERNIL EN SALSA DE CIRUELAS	110
PESCADO EN COSTRA DE COCO	111
AREPAS RELLENAS DE QUESO Y HUEVO.....	112
PANDEBONOS DE NAVIDAD.....	113
TAMALITOS EXPRESS.....	114
ENSALADA FRÍA DE NAVIDAD	115
FLAN DE AREQUIPE	116
PAN DE FRUTAS NAVIDEÑO	117
PAPAS GRATINADAS AL AJILLO.....	118
PESCADO AL VINO BLANCO	119
POLLO CON CHAMPIÑONES Y CREMA.....	120
BUÑUELOS DE YUCA Y QUESO.....	121
PAN DE COCO Y PANELA	122
POSTRE DE GUANÁBANA	123
BREVAS CON AREQUIPE Y QUESO	123
GALLETAS DE COCO TOSTADO	125
BUÑUELOS DULCES DE COCO.....	126
ARROZ CON LECHE TOSTADO	127
PLÁTANO MADURO CON PANELA Y CANELA	128
TARTA DE GUAYABA Y QUESO.....	129
DULCE DE MANGO CARAMELIZADO	130

PASTELITOS DE AREQUIPE	131
TORTA DE PANELA Y CANELA	132
COCADAS ARTESANALES.....	133
FLAN DE PANELA Y LECHE	134
BUÑUELOS RELLENOS DE AREQUIPE.....	135
GALLETAS DE AVENA Y BANANO	136
TORTA DE COCO Y PANELA	137
BREVAS CARAMELIZADAS EN PANELA.....	138
TORTA DE ZANAHORIA CON COCO	139
DULCE DE PIÑA Y QUESO.....	140
BROWNIES DE PANELA Y CACAO	141
POLLO AL CURRY.....	141
PATACONES RELLENOS DE QUESO	143
TORTA DE AVENA Y MANZANA	144
BROCHETAS DE RES Y CEBOLLA.....	145
AREPAS DE PLÁTANO MADURO	146
PECHUGAS RELLENAS DE JAMÓN Y QUESO	147
CAMARONES CON LIMÓN Y PEREJIL	148
MAZORCA DESGRANADA.....	149
ROLLITOS DE CANELA	150
TOSTADAS DE PAN FRANCÉS.....	151
PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS	152
PAPA CRIOLLA CON QUESO COSTEÑO	153
PAN DE AJO	154
TOCINETA ENVUELTA EN MADURO	155
CHULETA DE CERDO EN MOSTAZA	156
HUEVOS EN PAN.....	157
TORTILLA DE PLÁTANO Y QUESO	158
BROWNIE DE AVENA Y CACAO.....	159
YUCA AL MOJO	160

ALITAS PICANTES.....	161
PAPA SALADA	162
AREPAS DE CHOCLO	163
POLLO EN SALSA BBQ Y MIEL.....	164
MAZORCA CON QUESO CREMA	165
ROLLITOS DE POLLO Y TOCINETA	166
PAN DE BANANO.....	167
YUQUITAS CROCANTES	168
HUEVOS REBOSADOS CON PAN.....	169
FILETE DE PESCADO CON AJONJOLÍ.....	170
EMPAÑADAS DE QUESO Y GUAYABA	171
PLÁTANO CON PANELA Y QUESO	172
CROQUETAS DE ARROZ.....	173
CHORIZO CON PAPA CRIOLLA	174
HAMBURGUESA DE POLLO	175
TORTILLA DE ATÚN	176
PAN DE COCO.....	177
VEGETALES GRATINADOS	178
BROWNIES DE CHOCOLATE Y NUECES.....	179
HUEVOS REVENTADOS CON TOCINETA.....	181
PAPA CHORREADA CON SALSA ROSADA.....	182
TORTILLA DE ESPINACA	183
CHULETAS DE CERDO EN BBQ.....	184
AREPAS DE YUCA Y QUESO	185
SALCHIPAPAS CASERAS	186
TILAPIA CON MANTEQUILLA Y LIMÓN	187
PAN DE QUESO COSTEÑO	188
PLÁTANO CON CANELA Y MIEL	189
BROCOLI CON QUESO FUNDIDO	190
PAN DE AVENA Y ZANAHORIA	191

POLLO CRUJIENTE TIPO BROASTER	192
HUEVOS EN MOLDE CON QUESO	193
BROWNIES DE CAFÉ	194
TOMATES ASADOS CON HIERBAS	195
HAMBURGUESA VEGETARIANA	196
PLÁTANO RELLENO DE QUESO	197
YUCA FRITA CON AJO	198
AREPAS DE QUESO Y ESPINACA	198
POLLO AL AJILLO	200
PAPAS AL ROMERO	201
PESCADO EN SALSA DE COCO	202
TOSTONES RELLENOS DE CARNE	203
HUEVOS CON VERDURAS EN MOLDE	204
BROCOLI CRUJIENTE	205
PAN DE VAINILLA	206
CHORIZO CON AREPA	207
YUQUITAS CON QUESO Y MIEL	208
ENSALADA TIBIA DE VEGETALES	209
PAN DE QUESO DULCE	210
TORTILLA DE PAPA Y HUEVO	211
PLÁTANO VERDE REBANADO	212
ALBÓNDIGAS DE POLLO	213
PAN DE COCO Y MIEL	214
BROWNIES DE PANELA	215
POLLO CON LIMÓN Y MIEL	216
PECHUGA CON FINAS HIERBAS	217
PLÁTANO VERDE EN BASTONES	218
TILAPIA EN SALSA DE LIMÓN	219
TORTILLA DE ARROZ	220
CHULETAS DE POLLO REBOZADAS	221

MAZORCA CON TOCINETA Y QUESO	222
AREPAS CON MANTEQUILLA Y SAL.....	223
BROCOLI CON LIMÓN Y AJO	224
PAN DE MIEL	225
PAPAS RELLENAS DE QUESO	226
HUEVOS CON QUESO Y JAMÓN	227
PESCADO CON COCO Y CURRY	228
YUQUITAS CON LIMÓN Y SAL	229
PAN DE AVENA Y COCO.....	230
POLLO AGRIDULCE.....	231
TORTILLA DE YUCA	232
PLÁTANO EN RODAJAS CON QUESO	233
PAN DE CAFÉ.....	234
PAPAS CROCANTES CON AJO	235
POLLO CON AJO Y PEREJIL	236
YUQUITAS CON QUESO COSTEÑO	237
TORTILLA DE VEGETALES	238
PESCADO CON TOMATE Y CEBOLLA	239
PLÁTANO MADURO CROCANTE	240
AREPAS RELLENAS DE POLLO.....	241
BROCHETAS DE CAMARÓN	242
PAN DE AVENA Y MIEL	243
POLLO CON MOSTAZA Y AJO	244
YUCA GRATINADA	245
TORTILLA DE PLÁTANO.....	246
ALBÓNDIGAS DE CERDO	247
PAPAS CON TOCINETA Y QUESO	248
PAN DE COCO CON PANELA.....	249
ENSALADA DE VEGETALES ASADOS	250
PAN DE CAFÉ Y CHOCOLATE.....	251

HUEVOS AL ESTILO RANCHERO.....	252
PLÁTANO ASADO CON COCO	253
POLLO A LA NARANJA	254



POLLO CON CEBOLLA CARAMELIZADA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de azúcar
- Aceite, sal y pimienta



Instrucciones:

Corta la cebolla en tiras y mézclala con el azúcar y aceite.

Coloca las pechugas en la canasta y cubre con la cebolla.

Cocina a 180°C por 15 minutos, removiendo a mitad del tiempo.

PAPAS CON LIMÓN Y CILANTRO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 4 papas medianas
- Jugo de 1 limón
- Cilantro picado
- Aceite y sal

Instrucciones:

Corta las papas en cubos, rocía aceite y sal.

Cocina a 190°C por 18 minutos y al final agrega limón y cilantro.



TORTILLA DE CHOCLO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de maíz tierno
- - 1 huevo
- - Queso rallado
- - Sal

Instrucciones:

Licúa el maíz con el huevo y sal.

Agrega queso y cocina a 180°C por 10 minutos.



PESCADO AL AJILLO

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado
- 2 dientes de ajo
- Aceite y sal

Instrucciones:

Tritura el ajo, mézclalo con aceite y unta los filetes.

Cocina a 180°C por 12 minutos.



YUQUITAS REBOZADAS

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal

Instrucciones:

Corta la yuca en bastones, pásala por huevo y pan.

Cocina a 190°C por 15 minutos hasta dorar.



POLLO CON SALSA DE MIEL Y AJONJOLÍ

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de ajonjolí
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Cubre el pollo con miel, ajonjolí y sal.

Cocina a 180°C por 15 minutos, girando una vez.



PAN DE AVENA Y CHOCOLATE

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 2 cucharadas de cacao
- 1 huevo
- 2 cucharadas de azúcar

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y cocina a 180°C por 12 minutos.



HUEVOS EN PAN CON QUESO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 tajadas de pan
- 2 huevos
- Queso rallado
- Sal

Instrucciones:

Haz un hueco en el pan, agrega el huevo y queso.

Cocina a 180°C por 8 minutos.



BROCOLI Y COLIFLOR GRATINADOS

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli
- 1 taza de coliflor
- Queso rallado
- Sal y aceite

Instrucciones:

Coloca los vegetales en molde, agrega queso y sal.

Cocina a 190°C por 14 minutos.



PLÁTANO CON DULCE DE LECHE

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 2 cucharadas de arequipe
- Queso rallado

Instrucciones:

Parte el plátano a lo largo, agrega arequipe y cocina a 190°C por 10 minutos.

Agrega queso y cocina 2 minutos más.



POLLO EMPANIZADO CON MAÍZ

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- - 2 pechugas de pollo
- - Harina de maíz
- - Huevo
- - Sal y pimienta

Instrucciones:

Empaniza las pechugas con harina de maíz y huevo.

Cocina a 190°C por 15 minutos hasta dorar.



ENSALADA CALIENTE DE VEGETALES

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- Zanahoria, calabacín, pimentón y brócoli
- Aceite, sal y limón

Instrucciones:

Corta y mezcla los vegetales con aceite y sal.

Cocina a 190°C por 15 minutos y agrega limón al servir.



AREPAS DE AVENA Y QUESO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de avena molida
- 1/2 taza de queso rallado
- Agua y sal

Instrucciones:

Forma la masa, haz las arepas y cocina a 190°C por 9 minutos.



TILAPIA EN SALSA ROSADA

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de tilapia
- 2 cucharadas de salsa rosada
- Sal y ajo en polvo

Instrucciones:

Unta los filetes con salsa rosada y sal.

Cocina a 180°C por 12 minutos.



PAPA CRIOLLA AL CURRY

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de papa criolla
- 1 cucharadita de curry
- Aceite y sal

Instrucciones:

Mezcla las papas con curry, sal y aceite.

Cocina a 190°C por 15 minutos.



PAN DE COCO Y MIEL

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1/2 taza de coco rallado
- 2 cucharadas de miel
- 1 huevo

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes y cocina a 180°C por 12 minutos.



POLLO CON TOCINETA Y QUESO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pollo
- 4 tiras de tocineta
- Queso rallado

Instrucciones:

Envuelve el pollo con tocineta, agrega queso encima y cocina a 190°C por 14 minutos.



TORTILLA DE YUCA Y QUESO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de yuca cocida
- 1 huevo
- Queso rallado
- Sal

Instrucciones:

Mezcla todo y cocina a 180°C por 10 minutos.



PAPAS CON QUESO Y ORÉGANO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 3 papas medianas
- Queso rallado
- Orégano y sal

Instrucciones:

Corta las papas en rodajas, agrega queso y orégano.

Cocina a 190°C por 15 minutos.



POLLO CON PIMENTÓN Y CEBOLLA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 pimentón
- 1 cebolla
- Aceite, sal y pimienta

Electro Pepe

22:00



Instrucciones:

Corta el pollo y las verduras en tiras.

Mezcla con aceite y sal.

Cocina a 190°C por 14 minutos, revolviendo a mitad del tiempo.



PAPAS CROCANTE CON PAPRIKA

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 4 papas medianas
- 1 cucharadita de paprika
- Aceite y sal

Instrucciones:

Corta las papas en bastones, mezcla con aceite, paprika y sal.

Cocina a 190°C por 18 minutos, agitando cada 5 minutos.



TILAPIA CON AJONJOLÍ Y LIMÓN

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de tilapia
- 1 cucharada de ajonjolí
- Jugo de 1 limón
- Sal y ajo

Instrucciones:

Unta el pescado con limón, sal y ajo, luego cubre con ajonjolí.

Cocina a 180°C por 12 minutos.



HUEVOS CON TOMATE Y QUESO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 tomate pequeño
- Queso rallado
- Sal

Instrucciones:

Pica el tomate, colócalo con los huevos en molde y agrega queso.

Cocina a 180°C por 9 minutos.



POLLO EN SALSA DE COCO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1/2 taza de leche de coco
- Ajo, sal y pimienta

Instrucciones:

Corta el pollo en cubos, mézclalo con leche de coco y condimentos.

Cocina a 180°C por 15 minutos, moviendo a mitad del tiempo.



AREPAS CON QUESO Y MANTEQUILLA

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 arepas
- Queso rallado
- Mantequilla

Instrucciones:

Unta las arepas con mantequilla, agrega queso encima.

Cocina a 190°C por 8 minutos.



YUCA CON AJO Y PEREJIL

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- 1 diente de ajo
- Aceite y perejil

Instrucciones:

Tritura el ajo con aceite y mezcla con la yuca.

Cocina a 190°C por 15 minutos.



BROCOLI REBOZADO

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal

Instrucciones:

Pasa el brócoli por huevo y pan rallado.

Cocina a 190°C por 12 minutos.



PAN DE ZANAHORIA Y MIEL

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 zanahoria rallada
- 2 cucharadas de miel
- 1 huevo

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y cocina a 180°C por 12 minutos.



PLÁTANO CON COCO Y CANELA

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- Coco rallado
- Canela y miel

Instrucciones:

Corta el plátano en rodajas, agrega coco y miel.

Cocina a 190°C por 10 minutos.



ALBÓNDIGAS EN SALSA ROSADA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de carne molida
- 1 huevo
- Pan rallado
- Salsa rosada

Instrucciones:

Forma albóndigas y cocina a 190°C por 12 minutos.

Agrega salsa rosada y cocina 3 minutos más.



ENSALADA DE CAMARONES

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 200 g de camarones
- 1 cucharada de mantequilla
- Ajo picado
- Sal y limón

Instrucciones:

Cocina los camarones en la air fryer a 190°C por 8 minutos.

Mezcla con mantequilla, ajo y limón.



PAPAS CON QUESO FUNDIDO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 4 papas pequeñas
 - - Queso rallado
 - - Aceite y sal

Instrucciones:

Corta las papas por la mitad, cocina a 190°C por 10 minutos.

Agrega queso y cocina 2 minutos más.



PAN DE CAFÉ CON VAINILLA

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1 cucharadita de café instantáneo
- - 1 huevo
- - Esencia de vainilla
- - Azúcar

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y cocina a 180°C por 12 minutos.



POLLO CRUJIENTE AL PANKO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- Panko o pan rallado grueso
- Huevo y sal

Instrucciones:

Empaniza el pollo con huevo y panko. 

Cocina a 190°C por 15 minutos, girando una vez.



MAZORCA EN MANTEQUILLA Y QUESO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 mazorcas
- Mantequilla y queso rallado

Instrucciones:

Unta mantequilla, cocina a 200°C por 10 minutos.

Agrega queso y cocina 2 minutos más.



HUEVOS CON TOCINETA Y PAN

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 tiras de tocineta
- 2 rebanadas de pan
- Sal

Instrucciones:

Coloca el pan y la tocineta, agrega el huevo encima.

Cocina a 180°C por 9 minutos.



PAN DE COCO Y QUESO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1/2 taza de coco rallado
- - 1/2 taza de queso rallado
- - 1 huevo

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes, forma bolitas y cocina a 180°C por 12 minutos.



POLLO CON SALSA DE MANGO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

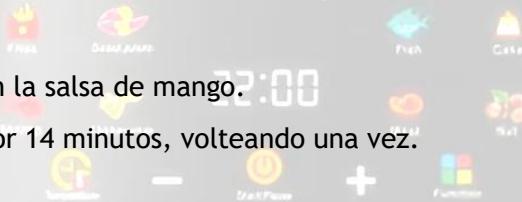
Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1/2 taza de pulpa de mango
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Cubre el pollo con la salsa de mango.

Electro Pepe



Cocina a 180°C por 14 minutos, volteando una vez.



POLLO CON LIMÓN Y MANTEQUILLA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharada de mantequilla
- Jugo de 1 limón
- Sal, ajo y pimienta

Electro Pepe

22:00



Instrucciones:

Unta las pechugas con mantequilla, ajo y jugo de limón.

Cocina en la air fryer a 180°C por 15 minutos, volteando a la mitad.



PAPAS SABANERAS CON QUESO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 500 g de papas sabaneras
- Queso rallado
- Aceite en spray
- Sal

Instrucciones:

Lava y corta las papas en mitades.

Rocía aceite, cocina a 190°C por 15 minutos, agrega queso y cocina 3 minutos más.



HUEVOS CON TOMATE Y TOCINETA

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 2 huevos
- - 1 tomate
- - 2 tiras de tocineta
- - Sal y pimienta

Instrucciones:

Coloca la tocineta en la base, agrega el tomate picado y rompe los huevos encima.

Cocina a 180°C por 10 minutos.



TILAPIA AL AJILLO

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

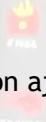
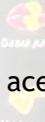
Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de tilapia
- Ajo picado
- Aceite y sal

Instrucciones:

Unta los filetes con ajo y aceite.   

Cocina a 180°C por 12 minutos.



AREPAS DE QUESO COSTEÑO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz
- 1/2 taza de queso costeño rallado
- Agua y sal

Instrucciones:

Amasa los ingredientes y forma las arepas.

Cocina a 190°C por 10 minutos.



YUCA CON QUESO GRATINADO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- Queso rallado
- Aceite en spray

Instrucciones:

Coloca la yuca en molde, agrega queso y cocina a 190 °C por 15 minutos.



POLLO CON MIEL Y MOSTAZA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de mostaza
- Sal y ajo

Instrucciones:

Mezcla miel y mostaza y cubre el pollo.

Cocina a 180°C por 15 minutos, girando una vez.



PLÁTANO CON QUESO Y PANELA

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- Queso rallado
- Panela rallada

Instrucciones:

Parte el plátano, agrega queso y panela encima.

Cocina a 190°C por 10 minutos.



BROCOLI AL AJO Y LIMÓN

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli
- Ajo picado
- Aceite y limón

Instrucciones:

Mezcla el brócoli con ajo, aceite y jugo de limón.

Cocina a 190°C por 10 minutos.



EMPAÑADAS DE POLLO Y QUESO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- Masa para empanadas
- Pollo desmechado
- Queso rallado

Instrucciones:

Rellena las empanadas, sella los bordes y cocina a 190° C por 12 minutos.



PAN DE AVENA Y CANELA

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- - 1 taza de avena molida
 - - 1 huevo
 - - 1 cucharadita de canela
 - - 2 cucharadas de miel

Instrucciones:

Mezcla todo y cocina a 180°C por 12 minutos.



POLLO REBOZADO CON PAN RALLADO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- Harina, huevo y pan rallado
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Empaniza el pollo y cocina a 190°C por 15 minutos hasta dorar.



YUCA AL CURRY

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- 1 cucharadita de curry
- Aceite y sal

Instrucciones:

Rocía la yuca con curry y aceite, cocina a 190°C por 15 minutos.



BROWNIES CON CHOCOLATE Y NUECES

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 1 huevo
- - 3 cucharadas de cacao
- - 3 cucharadas de harina
- - 2 cucharadas de azúcar
- - Nueces picadas

Instrucciones:

Mezcla todo y cocina a 180°C por 10 minutos.



PESCADO CON COCO Y PIMENTÓN

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado
- 1/2 taza de leche de coco
- Pimentón picado
- Sal

Instrucciones:

Coloca los filetes con leche de coco y pimentón en papel aluminio.

Cierra y cocina a 180°C por 14 minutos.



HUEVOS REVUELTOS CON QUESO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- Queso rallado
- Sal y mantequilla

Instrucciones:

Bate los huevos con queso y sal. 

Cocina en molde a 180°C por 8 minutos.



PAN DE COCO Y CAFÉ

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 cucharada de café instantáneo
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 huevo

Electro Pepe

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y cocina a 180°C por 12 minutos.



POLLO EN SALSA DE NARANJA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Cubre el pollo con la mezcla de jugo y miel.

Cocina a 180°C por 14 minutos.



PLÁTANO CON AREQUIPE Y QUESO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 2 cucharadas de arequipe
- Queso rallado

Instrucciones:

Parte el plátano, unta arequipe y cubre con queso.

Cocina a 190°C por 10 minutos.



POLLO A LA CERVEZA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1/2 taza de cerveza
- Ajo, sal y pimienta

Instrucciones:

Marina el pollo en cerveza, ajo, sal y pimienta durante 10 minutos.

Cocina a 180°C por 15 minutos, volteando una vez.



PAPAS AL AJILLO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 4 papas medianas
- 2 dientes de ajo
- Aceite y sal

Instrucciones:

Corta las papas en cubos, mezcla con ajo triturado y aceite.

Cocina a 190°C por 18 minutos.



TILAPIA CON TOMATE Y ALBAHACA

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de tilapia
- 1 tomate
- Hojas de albahaca
- Aceite y sal

Instrucciones:

Coloca los filetes en papel aluminio, cubre con tomate y albahaca.

Cierra y cocina a 180°C por 12 minutos.



HUEVOS CON ESPINACA Y QUESO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 2 huevos
- - Espinaca picada
- - Queso rallado
- - Sal y pimienta

Instrucciones:

Coloca los huevos en moldes, agrega espinaca y queso.

Cocina a 180°C por 9 minutos.



POLLO CON TOMILLO Y LIMÓN

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- Jugo de 1 limón
- Tomillo, ajo y sal

Instrucciones:

Unta el pollo con limón, ajo y tomillo.

Cocina a 180°C por 14 minutos, girando a mitad del tiempo.



AREPAS DE ZANAHORIA

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz
- 1 zanahoria rallada
- Queso rallado
- Agua y sal

Instrucciones:

Mezcla todo, forma las arepas y cocina a 190°C por 10 minutos.



YUCA FRITA CON PIMIENTA

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- Aceite y pimienta negra molida

Instrucciones:

Corta la yuca en bastones, mezcla con aceite y pimienta.

Cocina a 190°C por 15 minutos.

Electro Pepe

22:00



BROCOLI CON QUESO PARMESANO

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli
- Queso parmesano rallado
- Aceite y sal

Instrucciones:

Rocía el brócoli con aceite, sal y parmesano.

Cocina a 190°C por 10 minutos.



PAN DE AVENA Y PLÁTANO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de avena
- - 1 banano maduro
- - 1 huevo
- - 2 cucharadas de miel

Instrucciones:

Tritura el banano, mezcla con los demás ingredientes y cocina a 180°C por 12 minutos.



PLÁTANO CARAMELIZADO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- Azúcar morena
- Mantequilla

Instrucciones:

Unta mantequilla y azúcar sobre el plátano.

Cocina a 190°C por 10 minutos.



POLLO CON TOCINETA Y PIÑA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 4 tiras de tocineta
- Rodajas de piña
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Envuelve el pollo con tocineta, coloca piña encima y cocina a 190°C por 14 minutos.



ENSALADA DE VEGETALES TEMPLADA

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- - Zanahoria, calabacín, pimentón y cebolla
 - - Aceite, sal y limón

Instrucciones:

Corta y mezcla los vegetales, cocina a 190°C por 15 minutos.

Agrega limón al servir.



PAN DE COCO Y CHOCOLATE

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1/2 taza de coco rallado
- 2 cucharadas de cacao
- 1 huevo

Instrucciones:

Mezcla todo y cocina a 180°C por 12 minutos.



PESCADO AL CURRY

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado
- 1 cucharadita de curry
- Leche de coco
- Sal y ajo

Instrucciones:

Coloca los filetes en papel aluminio, agrega curry y leche de coco.

Cierra y cocina a 180°C por 14 minutos.



POLLO CRUJIENTE CON AVENA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- Avena molida
- Huevo
- Sal y especias

Instrucciones:

Empaniza el pollo con avena y huevo.

Cocina a 190°C por 15 minutos.



YUQUITAS CON QUESO Y LIMÓN

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- Queso rallado
- Jugo de limón

Instrucciones:

Rocía la yuca con aceite y cocina a 190°C por 10 minutos.

Agrega queso y limón al servir.



BROWNIES DE PANELA Y COCO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 1 huevo
- - 3 cucharadas de panela rallada
- - 2 cucharadas de cacao
- - 2 cucharadas de coco rallado

Instrucciones:

Mezcla todo y cocina a 180°C por 10 minutos.



HUEVOS CON JAMÓN Y PAN

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 tajadas de pan
- Jamón picado
- Queso rallado

Instrucciones:

Haz un hueco en el pan, agrega jamón, queso y el huevo.

Cocina a 180°C por 8 minutos.



POLLO CON MIEL Y AJONJOLÍ

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharada de miel
- Ajonjolí tostado
- Sal y ajo

Instrucciones:

Cubre el pollo con miel y ajonjolí.

Cocina a 180°C por 15 minutos.



BUÑUELOS COLOMBIANOS

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 10 unidades

Ingredientes:

- - 1 taza de almidón de yuca
- - 1 taza de queso costeño rallado
- - 1 huevo
- - 1/4 taza de leche
- - 1 cucharadita de azúcar

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa suave.

Haz bolitas y cocina en la air fryer a 180°C por 10 minutos hasta dorar.



NATILLA RÁPIDA EN AIR FRYER

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 2 tazas de leche
- - 4 cucharadas de maicena
- - 1/2 taza de panela rallada
- - 1 cucharadita de canela

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes en un molde resistente al calor.

Cocina a 180°C por 12 minutos, removiendo cada 4 minutos para espesar.



EMPAÑADAS NAVIDEÑAS

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 10 unidades

Ingredientes:

- Masa de maíz precocida
- Carne molida o pollo desmechado
- Papa cocida
- Color, sal y comino

Instrucciones:

Rellena las empanadas y ciérralas con un tenedor.

Cocina a 190°C por 12 minutos hasta dorar.



LECHONA EXPRESS

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 500 g de carne de cerdo picada
 - 1 taza de arroz cocido
 - Arveja verde cocida
 - Color, ajo y sal

Instrucciones:

Mezcla todo, colócalo en papel aluminio, ciérralo bien.

Cocina a 190 °C por 20 minutos.



HOJUELAS DULCES

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 10 unidades

Ingredientes:

- - 1 taza de harina de trigo
 - - 1 huevo
 - - 2 cucharadas de azúcar
 - - 1 cucharada de mantequilla

Instrucciones:

Amasa y estira la masa, corta en tiras y cocina a 180°C por 10 minutos.

Espolvorea azúcar al servir.



PERNIL DE CERDO

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 500 g de pernil de cerdo
- Ajo, cebolla y jugo de naranja
- Sal y comino

Instrucciones:

Marina el pernil con los ingredientes.

Electro Pepe

Cocina a 190°C por 18 minutos, girando una vez.



TAMALES MINI

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- Masa de maíz
- Pollo desmechado
- Zanahoria y papa
- Color y sal

Instrucciones:

Arma los tamales en hojas pequeñas, envuelve y cocina a 190°C por 20 minutos.



PANDERITOS

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 12 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de almidón de maíz
- 1/2 taza de queso rallado
- 1 huevo
- Azúcar al gusto

Instrucciones:

Mezcla todo, forma bolitas y cocina a 180°C por 9 minutos.



ALMOJÁBANAS

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 8 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de almidón de yuca
- 1 taza de queso costeño rallado
- 1 huevo
- 1 cucharada de azúcar

Instrucciones:

Mezcla todo, forma bolitas y cocina a 190°C por 10 minutos.



ENSALADA NAVIDEÑA DE MANZANA

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 1/2 taza de crema de leche
- 1/4 taza de uvas pasas
- Piña picada y nueces

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y enfriá antes de servir.

Para un toque caliente, calienta 5 minutos a 160°C.



PAPAS GRATINADAS

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 3 papas medianas
- Queso mozzarella
- Crema de leche
- Sal y orégano

Instrucciones:

Corta las papas en rodajas, cubre con crema y queso.

Cocina a 190°C por 15 minutos.



POLLO A LA PIÑA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- Rodajas de piña
- Miel, ajo y sal

Instrucciones:

Cubre el pollo con miel, ajo y piña. 

Cocina a 180°C por 15 minutos.



PLÁTANO CON QUESO Y COCO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- Queso rallado
- Coco rallado y miel

Instrucciones:

Coloca el plátano cortado en dos, cubre con queso y coco.

Cocina a 190°C por 10 minutos.



POLLO CON MOSTAZA Y LIMÓN

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharada de mostaza
- Jugo de 1 limón
- Sal y ajo

Instrucciones:

Unta el pollo con los ingredientes.

Cocina a 180°C por 14 minutos.



PESCADO EN MANTEQUILLA Y AJO

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado
- 1 cucharada de mantequilla
- Ajo y sal

Instrucciones:

Unta los filetes con mantequilla y ajo.

Cocina a 180°C por 12 minutos.



HUEVOS EN MOLDE CON JAMÓN

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- Jamón picado
- Queso rallado
- Sal

Instrucciones:

Coloca los ingredientes en moldes pequeños.

Cocina a 180°C por 8 minutos.



PAN DE MIEL Y CANELA

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1 huevo
- - 2 cucharadas de miel
- - 1 cucharadita de canela

Instrucciones:

Mezcla todo y cocina a 180°C por 12 minutos.



POLLO EN SALSA DE CIRUELAS

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1/2 taza de pulpa de ciruela
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Cubre el pollo con la salsa y cocina a 180°C por 15 minutos.



DULCE DE BREVA CON QUESO

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 4 brevas cocidas
- Panela rallada
- Queso rallado

Instrucciones:

Coloca las brevas en un molde con panela y queso.

Cocina a 180°C por 10 minutos hasta caramelizar.



LOMO DE CERDO EN SALSA DE PIÑA Y JENGIBRE

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 600 g de lomo de cerdo
- 1 taza de piña picada
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada de miel
- Sal, pimienta y aceite

Instrucciones:

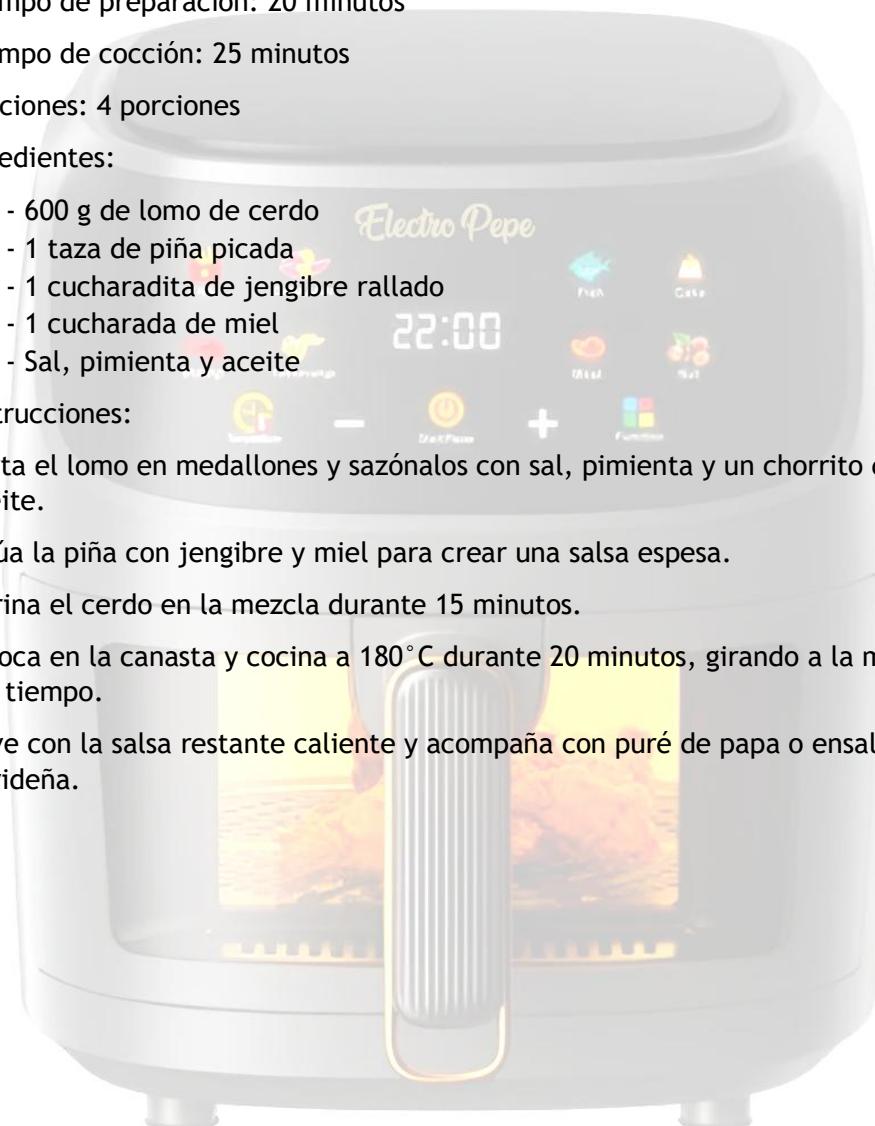
Corta el lomo en medallones y sazónalos con sal, pimienta y un chorrito de aceite.

Licúa la piña con jengibre y miel para crear una salsa espesa.

Marina el cerdo en la mezcla durante 15 minutos.

Coloca en la canasta y cocina a 180°C durante 20 minutos, girando a la mitad del tiempo.

Sirve con la salsa restante caliente y acompaña con puré de papa o ensalada navideña.



POLLO RELLENO CON CIRUELAS Y TOCINETA

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas grandes
- 4 ciruelas pasas picadas
- 3 tiras de tocineta
- 1 cucharada de mostaza
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Abre las pechugas en forma de libro y sazona con sal y pimienta.

Coloca en el centro las ciruelas y una tira de tocineta.

Enrolla y asegura con palillos o hilo de cocina.

Unta mostaza por fuera y cocina a 190°C durante 20 minutos hasta dorar.

Corta en rodajas y sirve con ensalada fría o puré de papa criolla.



PAVO PEQUEÑO GLASEADO EN MIEL Y NARANJA

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 kg de pavo pequeño o pechuga
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Prepara una mezcla con jugo de naranja, miel, mostaza, sal y pimienta.

Unta el pavo con esta mezcla y deja marinuar 30 minutos.

Cocina en la air fryer a 180°C durante 35 minutos, girando cada 10 minutos.

Baña con el glaseado restante al final para brillo y sabor.



POSTA NEGRA CARTAGENERA EXPRESS

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 600 g de posta de res
- 1/2 taza de panela rallada
- 1/2 taza de cerveza negra
- Ajo, cebolla y comino

Instrucciones:

Sella la carne en una sartén con ajo y cebolla por 5 minutos.

Mezcla la panela con la cerveza hasta disolver.

Coloca la carne en papel aluminio, baña con la mezcla y cierra bien.

Cocina en la air fryer a 190°C por 25 minutos.

Abre, deja reposar 5 minutos y sirve con arroz con coco.



PERNIL EN SALSA DE CIRUELAS

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 600 g de pernil de cerdo
- 1/2 taza de pulpa de ciruela
- 1 cucharada de salsa soya
- 1 cucharada de miel
- Sal y ajo

Instrucciones:

Licúa la ciruela con salsa soya, miel y ajo.

Unta el pernil con la mezcla y deja marinar 1 hora si es posible.

Cocina a 180°C por 30 minutos, bañando con salsa cada 10 minutos.

Sirve con arroz blanco o papas gratinadas.



PESCADO EN COSTRA DE COCO

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado blanco
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 huevo batido
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Sazona el pescado y pásalo por huevo y luego por coco rallado.

Cocina a 190°C por 15 minutos hasta dorar.

Sirve con una salsa de maracuyá o mango.



AREPAS RELLENAS DE QUESO Y HUEVO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- - 1 taza de harina de maíz
 - - 1/2 taza de agua
 - - Queso rallado
 - - 4 huevos pequeños

Instrucciones:

Prepara la masa y forma arepas delgadas.

Haz un pequeño corte, abre un hueco y agrega el huevo dentro.

Cierra y cocina a 190 °C por 12 minutos hasta que estén doradas.



PANDEBONOS DE NAVIDAD

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 10 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de almidón de yuca
- 1 taza de queso costeño rallado
- 1/4 taza de cuajada
- 1 huevo
- 1 cucharada de azúcar

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa elástica.

Forma bolitas pequeñas y cocina en la air fryer a 180° C por 10 minutos.

Sirve calientes con chocolate o café colombiano.



TAMALITOS EXPRESS

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- Masa de maíz
- Pollo desmechado
- Zanahoria y arvejas
- Color, ajo y sal

Instrucciones:

Forma tamales pequeños, envuelve en hojas y asegura con hilo.

Cocina a 190°C por 20 minutos.

Sirve con chocolate caliente y pan aliñado.



ENSALADA FRÍA DE NAVIDAD

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- Papa, zanahoria, manzana, crema de leche y jamón
- Uvas pasas y sal

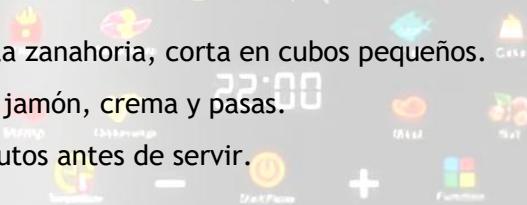
Instrucciones:

Cocina la papa y la zanahoria, corta en cubos pequeños.

Agrega manzana, jamón, crema y pasas.

Enfría por 30 minutos antes de servir.

Electro Pepe



FLAN DE AREQUIPE

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 1/2 taza de arequipe
- - 1 taza de leche
- - 2 huevos
- - 1 cucharadita de esencia de vainilla

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Vierte en moldes individuales y cocina a 160°C por 12 minutos.

Deja enfriar y desmolda antes de servir.

Electro Pepe

22:00



PAN DE FRUTAS NAVIDEÑO

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 huevo
- 1/2 taza de frutas confitadas
- 1 cucharada de miel
- Esencia de vainilla

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes, añade las frutas al final.

Coloca en molde y cocina a 180°C por 15 minutos.

Decora con azúcar glas o miel líquida.



PAPAS GRATINADAS AL AJILLO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 3 papas medianas
- 1 diente de ajo picado
- Queso mozzarella
- Crema de leche y sal

Instrucciones:

Corta las papas en rodajas, mezcla con ajo y crema.

Agrega queso encima y cocina a 190°C por 15 minutos.



PESCADO AL VINO BLANCO

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado
- 1/4 taza de vino blanco
- Mantequilla, ajo y sal

Instrucciones:

Coloca el pescado en papel aluminio, agrega mantequilla y vino.

Cierra y cocina a 180°C por 15 minutos.

Sirve con ensalada o arroz de coco.



POLLO CON CHAMPIÑONES Y CREMA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1/2 taza de crema de leche
- 100 g de champiñones
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Cocina el pollo por 10 minutos a 180°C.

Agrega crema y champiñones, mezcla y cocina 10 minutos más.

Sirve con puré o arroz blanco.



BUÑUELOS DE YUCA Y QUESO

Categoría: Navidad Colombiana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 12 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de yuca rallada
- 1 taza de queso rallado
- 1 huevo
- 1 cucharadita de azúcar

Instrucciones:

Mezcla todo hasta formar una masa suave.

Haz bolitas y cocina a 180°C por 10 minutos hasta dorar.



PAN DE COCO Y PANELA

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1/2 taza de coco rallado
- - 3 cucharadas de panela rallada
- - 1 huevo

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes y cocina a 180°C por 12 minutos.



POSTRE DE GUANÁBANA

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de pulpa de guanábana
- 1/2 taza de leche condensada
- 1 cucharadita de gelatina sin sabor

Instrucciones:

Mezcla la pulpa con la leche y la gelatina disuelta.

Coloca en moldes y enfriá 1 hora antes de servir.



BREVAS CON AREQUIPE Y QUESO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 8 brevas cocidas
- - 1/2 taza de arequipe
- - 1/2 taza de queso rallado
- - Mantequilla en spray

Instrucciones:

Abre las brevas por la mitad y colócalas en un molde resistente al calor.

Rellena con una cucharada de arequipe y espolvorea queso por encima.

Rocía mantequilla y cocina a 180 °C por 10 minutos hasta que el queso dore.

Sirve tibias con un toque adicional de arequipe.



GALLETAS DE COCO TOSTADO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 10 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de coco rallado
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.

Haz pequeñas bolitas y aplástalas ligeramente.

Coloca sobre papel vegetal y cocina a 180°C durante 8 minutos.

Deja enfriar para que endurezcan y queden crocantes.



BUÑUELOS DULCES DE COCO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 12 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de almidón de yuca
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 huevo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa suave.

Haz bolitas pequeñas del tamaño de una nuez.

Cocina en la air fryer a 180°C por 10 minutos hasta que estén doradas.

Sirve con miel o arequipe para acompañar.



ARROZ CON LECHE TOSTADO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de arroz cocido en leche
- 1/2 taza de leche condensada
- Canela en polvo
- Uvas pasas

Instrucciones:

Coloca el arroz con leche en moldes pequeños aptos para air fryer.

Espolvorea canela y agrega algunas pasas encima.

Cocina a 180°C por 12 minutos para obtener una capa superior tostada.

Sirve frío o tibio según preferencia.



PLÁTANO MADURO CON PANELA Y CANELA

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 2 cucharadas de panela rallada
- Canela en polvo
- Mantequilla

Instrucciones:

Corta el plátano por la mitad y unta con mantequilla.

Espolvorea la panela y la canela.

Cocina a 190°C por 10 minutos hasta que caramelice.

Sirve con queso rallado o helado de vainilla.



TARTA DE GUAYABA Y QUESO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 masa para tarta o hojaldre
- Bocadillo en cubos
- Queso crema o doble crema
- 1 huevo para barnizar

Instrucciones:

Extiende la masa y coloca una capa de bocadillo y queso.

Cubre con otra capa de masa y sella los bordes con un tenedor.

Barniza con huevo batido y cocina a 180°C por 15 minutos.

Deja enfriar y corta en porciones.



DULCE DE MANGO CARAMELIZADO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 mangos pintones
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de mantequilla
- Canela

Instrucciones:

Corta los mangos en rodajas gruesas y colócalos en un molde.

Espolvorea azúcar y canela, añade un toque de mantequilla.

Cocina a 190°C por 8 minutos hasta caramelizar.



PASTELITOS DE AREQUIPE

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 8 unidades

Ingredientes:

- - 1 masa de hojaldre
 - - 1/2 taza de arequipe
 - - 1 huevo batido

Instrucciones:

Corta la masa en cuadrados, agrega una cucharadita de arequipe en el centro.

Dobra por la mitad, sella los bordes y barniza con huevo.

Cocina a 190°C por 10 minutos hasta dorar.



TORTA DE PANELA Y CANELA

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1/2 taza de panela rallada
- - 1 huevo
- - 1/2 taza de leche
- - 1 cucharadita de canela

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa cremosa.

Vierte en un molde y cocina a 180 °C por 15 minutos.

Espolvorea azúcar glas antes de servir.



COCADAS ARTESANALES

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 10 unidades

Ingredientes:

- 2 tazas de coco rallado
- 1 taza de leche condensada
- 1 cucharadita de vainilla

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa pegajosa.

Forma pequeñas montañitas y colócalas en papel vegetal.

Cocina a 180°C por 10 minutos o hasta que los bordes estén dorados.



FLAN DE PANELA Y LECHE

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de leche
- - 1/2 taza de panela rallada
- - 2 huevos
- - 1 cucharadita de esencia de vainilla

Instrucciones:

Licúa todos los ingredientes hasta que quede una mezcla uniforme.

Vierte en moldes individuales y cocina a 160°C por 12 minutos.

Deja enfriar y desmolda con cuidado.



BUÑUELOS RELLENOS DE AREQUIPE

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 10 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de almidón de yuca
- 1 taza de queso rallado
- 1 huevo
- Arequipe para rellenar

Instrucciones:

Prepara la masa y forma bolitas, inserta un poco de arequipe en el centro.

Cierra bien y cocina a 180°C por 12 minutos hasta dorar.

Sirve espolvoreados con azúcar.



GALLETAS DE AVENA Y BANANO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 10 unidades

Ingredientes:

- 1 banano maduro
- 1 taza de avena
- 1 cucharada de miel
- Canela

Instrucciones:

Tritura el banano y mezcla con avena, miel y canela.

Forma bolitas y aplánalas ligeramente.

Cocina a 180°C por 8 minutos.



TORTA DE COCO Y PANELA

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1/2 taza de coco rallado
- - 1/4 taza de panela rallada
- - 1 huevo
- - Leche

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes hasta lograr una masa cremosa.

Vierte en molde y cocina a 180°C por 15 minutos.

Sirve con un toque de miel.



BREVAS CARAMELIZADAS EN PANELA

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 6 brevas cocidas
- 1/2 taza de panela rallada
- 1 cucharada de agua
- Canela

Instrucciones:

Coloca las brevas en un molde, agrega la panela y el agua.

Cocina a 180°C por 12 minutos hasta que el almíbar espese.

Sirve con queso costeño rallado.



TORTA DE ZANAHORIA CON COCO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1 zanahoria rallada
- - 1/2 taza de coco rallado
- - 1 huevo
- - Azúcar y leche

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y vierte en un molde.

Cocina a 180°C por 15 minutos hasta que al insertar un palillo salga limpio.

Deja enfriar y espolvorea azúcar glas.



DULCE DE PIÑA Y QUESO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de piña en trozos
 - - 1/2 taza de azúcar
 - - Queso rallado

Instrucciones:

Cocina la piña con azúcar en un molde a 180°C por 8 minutos.

Agrega el queso encima y cocina 2 minutos más hasta gratinar.



BROWNIES DE PANELA Y CACAO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 huevo
- 3 cucharadas de panela rallada
- 2 cucharadas de cacao
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de mantequilla

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes hasta lograr una masa espesa.

Vierte en molde y cocina a 180°C por 10 minutos.

Sirve tibio con helado o crema.



POLLO AL CURRY

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- - 2 pechugas de pollo en cubos
- - 1 cucharadita de curry
- - 1 diente de ajo picado
- - 1 cucharada de aceite
- - Sal y pimienta

Instrucciones:

Mezcla el pollo con curry, ajo, sal y aceite.

Coloca en la canasta y cocina a 180°C por 15 minutos, removiendo a la mitad.

Sirve con arroz blanco.



PATACONES RELLENOS DE QUESO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano verde
- Queso rallado
- Aceite en spray
- Sal

Instrucciones:

Corta el plátano en rodajas gruesas y cocina 8 minutos a 190°C.

Aplasta las rodajas, agrega queso encima y cocina 7 minutos más.

Sirve con hogao o guacamole.



TORTA DE AVENA Y MANZANA

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 1 manzana
- - 1/2 taza de avena
- - 1 huevo
- - 1 cucharada de miel
- - Canela al gusto

Instrucciones:

Ralla la manzana y mézclala con los demás ingredientes.

Vierte en moldes pequeños y cocina a 180°C por 12 minutos.



BROCHETAS DE RES Y CEBOLLA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 300 g de carne de res
- 1 cebolla
- 1 pimentón
- Aceite, sal y pimienta

Instrucciones:

Corta la carne y verduras en cubos y ensarta en palos.

Rocía aceite y cocina a 190°C por 18 minutos, girando a mitad del tiempo.



AREPAS DE PLÁTANO MADURO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- - 1 plátano maduro
 - - 1/2 taza de queso rallado
 - - 2 cucharadas de harina de maíz

Instrucciones:

Tritura el plátano cocido, agrega el queso y la harina.

Forma las arepas y cocina a 190 °C por 10 minutos.



PECHUGAS RELLENAS DE JAMÓN Y QUESO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pechuga
- 2 tajadas de jamón
- 2 tajadas de queso
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Abre las pechugas, rellena con jamón y queso.

Sujeta con palillos y cocina a 190°C por 14 minutos.



CAMARONES CON LIMÓN Y PEREJIL

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 200 g de camarones pelados
- Jugo de 1 limón
- Perejil picado
- Aceite, sal y ajo

Instrucciones:

Mezcla todo y deja reposar 5 minutos.

Cocina en la air fryer a 190°C por 8 minutos.



MAZORCA DESGRANADA

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de maíz desgranado
 - - Queso rallado
 - - Crema de leche
 - - Sal

Instrucciones:

Coloca el maíz en un molde, mezcla con queso y crema.

Cocina a 180°C por 12 minutos y sirve caliente.



ROLLITOS DE CANELA

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1 huevo
- - 2 cucharadas de azúcar
- - Canela y mantequilla

Instrucciones:

Haz una masa suave, estira, unta mantequilla y espolvorea azúcar y canela.

Enrolla, corta y cocina a 180 °C por 10 minutos.



TOSTADAS DE PAN FRANCÉS

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 4 tajadas de pan
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche
- Canela y azúcar

Instrucciones:

Bate el huevo con leche y canela.

Sumerge el pan y cocina a 190°C por 8 minutos.



PESCADO EMPAPELADO CON VERDURAS

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 cebolla
- Aceite, sal y limón

Instrucciones:

Coloca el pescado y verduras en papel aluminio.

Cierra el paquete y cocina a 180°C por 14 minutos.



PAPA CRIOLLA CON QUESO COSTEÑO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 300 g de papa criolla
 - - 1/2 taza de queso costeño rallado
 - - Aceite en spray

Instrucciones:

Cocina las papas a 180 °C por 12 minutos.

Agrega el queso encima y cocina 3 minutos más.



PAN DE AJO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 4 tajadas de pan
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- Perejil

Instrucciones:

Mezcla ajo, mantequilla y perejil.

Unta el pan y cocina a 190°C por 8 minutos.



TOCINETA ENVUELTA EN MADURO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 4 tiras de tocineta

Instrucciones:

Corta el plátano en bastones y envuélvelos con tocineta.

Cocina a 190°C por 12 minutos hasta dorar.



CHULETA DE CERDO EN MOSTAZA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 chuletas de cerdo
- 1 cucharada de mostaza
- Sal, ajo y pimienta

Instrucciones:

Unta las chuletas con mostaza y condimentos.

Cocina a 190°C por 15 minutos, volteando una vez.



HUEVOS EN PAN

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 tajadas de pan
- 2 huevos
- Sal y mantequilla

Instrucciones:

Haz un hueco en el centro del pan y agrega un huevo.

Unta mantequilla en los bordes y cocina a 180 °C por 8 minutos.



TORTILLA DE PLÁTANO Y QUESO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- Queso rallado

Instrucciones:

Tritura el plátano, mezcla con huevo y queso.

Cocina en molde a 180°C por 10 minutos.



BROWNIE DE AVENA Y CACAO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 1 huevo
- - 2 cucharadas de cacao
- - 3 cucharadas de avena molida
- - 2 cucharadas de azúcar

Instrucciones:

Mezcla todo y vierte en un molde.

Cocina a 180°C por 10 minutos.



YUCA AL MOJO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- 1 diente de ajo
- Aceite y limón

Instrucciones:

Mezcla aceite, ajo y limón.

Electro Pepe

22:00

Pinta la yuca con la mezcla y cocina a 190°C por 15 minutos.



ALITAS PICANTES

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 500 g de alitas de pollo
- 2 cucharadas de salsa picante
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Sazona las alitas con sal y pimienta.

Cocina a 190°C por 15 minutos, volteando a mitad del tiempo.

Mezcla la salsa picante con mantequilla derretida y baña las alitas.

Devuelve a la air fryer 5 minutos más para que se adhiera la salsa.



PAPA SALADA

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 5 papas medianas
- 1 cucharadita de sal
- Aceite en spray

Instrucciones:

Lava y perfora las papas con un tenedor.

Rocía con aceite y espolvorea sal.

Cocina a 200°C por 18 minutos hasta que estén tiernas.



AREPAS DE CHOCLO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de maíz tierno molido
- 1/2 taza de queso rallado
- 1 cucharada de azúcar
- 1 huevo

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes.

Forma arepas pequeñas y cocina a 190°C por 12 minutos, volteando a la mitad.



POLLO EN SALSA BBQ Y MIEL

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 2 cucharadas de salsa BBQ
- 1 cucharada de miel
- Sal y ajo

Instrucciones:

Mezcla la salsa BBQ con miel y ajo.

Cubre las pechugas y cocina a 180°C por 15 minutos.

Pincela con más salsa al servir.



MAZORCA CON QUESO CREMA

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 mazorcas
- Queso crema
- Mantequilla
- Sal

Instrucciones:

Unta las mazorcas con mantequilla y sal.

Cocina a 200°C por 10 minutos.

Agrega queso crema encima y cocina 2 minutos más.



ROLLITOS DE POLLO Y TOCINETA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 3 filetes de pollo
- 6 tiras de tocineta
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Enrolla cada filete con dos tiras de tocineta.

Asegura con palillos y cocina a 190°C por 14 minutos, girando a la mitad.



PAN DE BANANO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 2 bananos maduros
- - 1 huevo
- - 1/2 taza de harina
- - 2 cucharadas de azúcar

Instrucciones:

Tritura los bananos y mezcla con el resto de ingredientes.

Vierte en molde pequeño y cocina a 180°C por 14 minutos.



YUQUITAS CROCANTES

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- Aceite y sal al gusto

Instrucciones:

Corta la yuca en bastones.

Rocía con aceite y sal.

Cocina a 190°C por 15 minutos hasta dorar.



HUEVOS REBOSADOS CON PAN

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- 4 tajadas de pan
- Sal y mantequilla

Instrucciones:

Corta un círculo en el pan, coloca el huevo en el centro.

Unta mantequilla y cocina a 180°C por 8 minutos.



FILETE DE PESCADO CON AJONJOLÍ

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado
- 1 cucharada de ajonjolí
- Aceite, sal y limón

Instrucciones:

Sazona el pescado con sal y limón, cubre con ajonjolí.

Cocina a 180°C por 10 minutos.



EMPAÑADAS DE QUESO Y GUAYABA

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- - Masa para empanadas
 - - Bocadillo en cubos
 - - Queso rallado

Instrucciones:

Rellena la masa con bocadillo y queso.

Sella los bordes y cocina a 190°C por 12 minutos.



PLÁTANO CON PANELA Y QUESO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- Panela rallada
- Queso rallado

Instrucciones:

Parte el plátano a lo largo, espolvorea panela y cocina 8 minutos a 190°C.

Agrega queso y deja 2 minutos más.



CROQUETAS DE ARROZ

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de arroz cocido
- 1 huevo
- Queso rallado
- Pan rallado

Instrucciones:

Forma bolitas con el arroz mezclado con huevo y queso.

Empaniza y cocina a 190°C por 12 minutos.



CHORIZO CON PAPA CRIOLLA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 chorizos
- 200 g de papa criolla
- Aceite en spray

Instrucciones:

Coloca los chorizos y las papas juntos. 

Cocina a 190°C por 15 minutos hasta dorar.



HAMBURGUESA DE POLLO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 250 g de pollo molido
 - - Pan de hamburguesa
 - - Lechuga, tomate y queso

Instrucciones:

Forma las hamburguesas y cocina a 190°C por 12 minutos.

Arma con pan y acompañamientos.



TORTILLA DE ATÚN

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 lata de atún
- 2 huevos
- Cebolla picada
- Sal

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes y coloca en molde.

Cocina a 180°C por 10 minutos.



PAN DE COCO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1/2 taza de coco rallado
- - 1 huevo
- - 2 cucharadas de azúcar

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes hasta formar masa suave.

Cocina a 180°C por 12 minutos.



VEGETALES GRATINADOS

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de coliflor
- Queso rallado
- Sal y aceite

Instrucciones:

Coloca los vegetales en un molde, agrega queso.

Cocina a 190°C por 14 minutos.



BROWNIES DE CHOCOLATE Y NUECES

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 1 huevo
- - 3 cucharadas de azúcar
- - 2 cucharadas de cacao
- - 2 cucharadas de harina
- - Nueces picadas

Instrucciones:

Mezcla todo y vierte en un molde pequeño.

Cocina a 180°C por 10 minutos.



POLLO AL LIMÓN Y ROMERO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- Jugo de 1 limón
- Romero seco
- Aceite, sal y pimienta

Electro Pepe

22:00



Instrucciones:

Mezcla el jugo de limón con aceite, romero, sal y pimienta.

Marina las pechugas 10 minutos.

Cocina a 180°C por 15 minutos, girando a la mitad.



HUEVOS REVENTADOS CON TOCINETA

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- 4 tiras de tocineta
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Coloca las tiras de tocineta en la base de la canasta.

Rompe los huevos encima y cocina a 180°C por 10 minutos.



PAPA CHORREADA CON SALSA ROSADA

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- - 5 papas pequeñas
- - Salsa rosada
- - Queso rallado
- - Cebolla picada

Instrucciones:

Cocina las papas a 190°C por 15 minutos.

Agrega la salsa y queso encima antes de servir.



TORTILLA DE ESPINACA

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/2 taza de espinaca
- Sal, ajo en polvo y queso rallado

Instrucciones:

Bate los huevos con espinaca y sal.

22:00

Coloca en molde y cocina a 180°C por 10 minutos.



CHULETAS DE CERDO EN BBQ

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 chuletas de cerdo
- Salsa BBQ
- Sal, ajo y pimienta

Instrucciones:

Unta las chuletas con sal, ajo y BBQ.

Cocina a 190°C por 15 minutos, volteando una vez.



AREPAS DE YUCA Y QUESO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 unidades

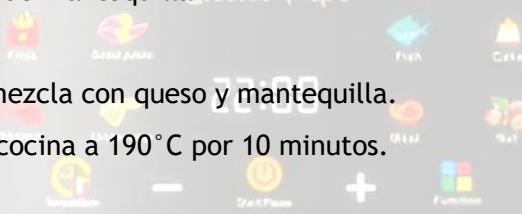
Ingredientes:

- 1 taza de yuca cocida
- 1/2 taza de queso rallado
- 1 cucharada de mantequilla

Instrucciones:

Aplasta la yuca, mezcla con queso y mantequilla.

Forma arepitas y cocina a 190°C por 10 minutos.



SALCHIPAPAS CASERAS

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 salchichas
- 3 papas medianas
- Salsas al gusto

Instrucciones:

Corta las papas y cocina a 190°C por 10 minutos.

Agrega las salchichas rebanadas y cocina 2 minutos más.



TILAPIA CON MANTEQUILLA Y LIMÓN

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de tilapia
- 1 cucharada de mantequilla
- Jugo de medio limón
- Sal y ajo

Instrucciones:

Coloca los filetes en papel aluminio.

Agrega mantequilla, ajo y limón.

Cierra y cocina a 180°C por 12 minutos.



PAN DE QUESO COSTEÑO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de almidón de yuca
- 1 taza de queso costeño rallado
- 1 huevo

Instrucciones:

Mezcla todo, forma bolitas y cocina a 180°C por 9 minutos.



PLÁTANO CON CANELA Y MIEL

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 1 cucharadita de miel
- Canela

Instrucciones:

Corta el plátano en rodajas, añade miel y canela.

Cocina a 190°C por 8 minutos.



BROCOLI CON QUESO FUNDIDO

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli cocido
- 1/2 taza de queso mozzarella
- Sal y aceite

Instrucciones:

Coloca el brócoli en molde, agrega queso y sal.

Cocina a 180°C por 10 minutos.



PAN DE AVENA Y ZANAHORIA

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1 zanahoria rallada
- 1 huevo
- Miel al gusto

Instrucciones:

Mezcla todo y cocina a 180°C por 12 minutos en moldes pequeños.



POLLO CRUJIENTE TIPO BROASTER

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- - 6 presas de pollo
- - Harina de trigo
- - Huevo
- - Pan rallado
- - Sal y especias

Instrucciones:

Pasa el pollo por harina, huevo y pan rallado.

Cocina a 190°C por 18 minutos hasta dorar.



HUEVOS EN MOLDE CON QUESO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/4 taza de queso rallado
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Rompe los huevos en moldes, agrega queso y sal.

Cocina a 180°C por 8 minutos.



BROWNIES DE CAFÉ

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 1 huevo
- - 2 cucharadas de café instantáneo
- - 2 cucharadas de cacao
- - 3 cucharadas de harina
- - Azúcar

Instrucciones:

Mezcla todo y cocina en molde a 180°C por 10 minutos.



TOMATES ASADOS CON HIERBAS

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 tomates grandes
- Aceite, orégano, sal y pimienta

Instrucciones:

Corta los tomates a la mitad, rocía aceite y condimenta.

Cocina a 190°C por 12 minutos.

Electro Pepe

22:00



HAMBURGUESA VEGETARIANA

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1/2 cebolla picada
- Pan rallado
- Sal y comino

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes, forma hamburguesas.

Cocina a 190°C por 12 minutos.



PLÁTANO RELLENO DE QUESO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- Queso rallado
- Mantequilla

Instrucciones:

Haz un corte en el plátano, rellena con queso y unta mantequilla.

Cocina a 190°C por 12 minutos.



YUCA FRITA CON AJO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- Aceite, ajo en polvo y sal

Instrucciones:

Rocía la yuca con aceite, ajo y sal.

Cocina a 190°C por 15 minutos, agitando a mitad del tiempo.



AREPAS DE QUESO Y ESPINACA

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- - 1 taza de harina de maíz
- - 1/2 taza de queso rallado
- - 1/4 taza de espinaca picada
- - Agua y sal

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa suave.

Forma las arepitas y cocina a 190°C por 10 minutos, volteando a mitad del tiempo.



POLLO AL AJILLO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 2 dientes de ajo picados
- Aceite, sal y pimienta

Instrucciones:

Sazona el pollo con ajo, sal y pimienta.

Cocina a 180°C por 15 minutos, girando a la mitad.

Sirve con limón o papas.



PAPAS AL ROMERO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 4 papas medianas
- Romero seco
- Aceite y sal

Instrucciones:

Corta las papas en cubos, mezcla con aceite, sal y romero.

Cocina a 190°C por 20 minutos, agitando a mitad del tiempo.



PESCADO EN SALSA DE COCO

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado
- 1/2 taza de leche de coco
- Cebolla, ajo y sal

Instrucciones:

Coloca los filetes en papel aluminio, cubre con leche de coco y condimentos.

Cierra el paquete y cocina a 180°C por 14 minutos.



TOSTONES RELLENOS DE CARNE

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- 1 plátano verde
- 1 taza de carne molida cocida
- Aceite y sal

Instrucciones:

Haz tostones con el plátano y cocina 8 minutos a 190°C.

Rellena con carne y cocina 7 minutos más.



HUEVOS CON VERDURAS EN MOLDE

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 2 huevos
 - - 1/4 taza de zanahoria y cebolla picadas
 - - Sal y pimienta

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes y vierte en moldes pequeños.

Cocina a 180 °C por 9 minutos.



BROCOLI CRUJIENTE

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal

Instrucciones:

Pasa el brócoli por huevo y pan rallado.

Cocina a 190°C por 12 minutos.



PAN DE VAINILLA

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1 huevo
- - 2 cucharadas de azúcar
- - 1 cucharadita de vainilla
- - 1/2 taza de leche

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes.

Vierte en molde y cocina a 180°C por 12 minutos.



CHORIZO CON AREPA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 chorizos
- 2 arepas pequeñas

Instrucciones:

Coloca los chorizos y arepas juntos y cocina a 190°C por 12 minutos.



YUQUITAS CON QUESO Y MIEL

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- Queso rallado
- Miel

Instrucciones:

Corta la yuca en bastones, agrega queso y miel al servir.

Cocina a 190°C por 12 minutos.



ENSALADA TIBIA DE VEGETALES

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- - Zanahoria, calabacín, pimentón y cebolla
 - - Aceite y sal

Instrucciones:

Corta los vegetales y mezcla con aceite y sal.

Cocina a 190°C por 15 minutos y sirve tibia.



PAN DE QUESO DULCE

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de almidón de yuca
- 1/2 taza de queso rallado
- 1 cucharada de azúcar
- 1 huevo

Instrucciones:

Mezcla todo y forma bolitas.

Cocina a 180°C por 9 minutos.



TORTILLA DE PAPA Y HUEVO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 papa cocida en rodajas
- 2 huevos
- Sal y cebolla

Instrucciones:

Coloca la papa en un molde, agrega los huevos batidos y sal.

Cocina a 180°C por 12 minutos.



PLÁTANO VERDE REBANADO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano verde
- Aceite y sal

Instrucciones:

Corta en rebanadas finas; mezcla con aceite y sal.

Cocina a 190°C por 10 minutos.

Electro Pepe

22:00



ALBÓNDIGAS DE POLLO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de pollo molido
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal, ajo y perejil

Instrucciones:

Forma las albóndigas y cocina a 190°C por 14 minutos.



PAN DE COCO Y MIEL

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 cucharada de miel
- 1 huevo

Instrucciones:

Amasa y forma bolitas.

Cocina a 180°C por 10 minutos.



BROWNIES DE PANELA

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 huevo
- 3 cucharadas de panela rallada
- 2 cucharadas de cacao
- 3 cucharadas de harina

Instrucciones:

Mezcla todo y cocina a 180°C por 10 minutos.



POLLO CON LIMÓN Y MIEL

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pollo
- Jugo de medio limón
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Cubre el pollo con miel y limón.

Cocina a 180°C por 14 minutos, girando a mitad del tiempo.



PECHUGA CON FINAS HIERBAS

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 2 pechugas de pollo
- - 1 cucharadita de mezcla de hierbas (tomillo, orégano, romero)
- - Aceite, sal y pimienta

Instrucciones:

Unta las pechugas con aceite, sal y las hierbas.

Cocina a 180°C por 14 minutos, girando a la mitad.



PLÁTANO VERDE EN BASTONES

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano verde
- Aceite y sal

Instrucciones:

Corta el plátano en bastones delgados.

Rocía con aceite y sal y cocina a 190°C por 12 minutos.



TILAPIA EN SALSA DE LIMÓN

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de tilapia
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de mantequilla
- Sal y ajo en polvo

Instrucciones:

Coloca los filetes en papel aluminio, agrega limón y mantequilla.

Cierra el paquete y cocina a 180°C por 12 minutos.



TORTILLA DE ARROZ

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de arroz cocido
- 2 huevos
- Queso rallado
- Sal

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y coloca en molde.

Cocina a 180°C por 10 minutos.



CHULETAS DE POLLO REBOZADAS

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 2 filetes de pollo
 - - Harina, huevo y pan rallado
 - - Sal y pimienta

Instrucciones:

Empaniza los filetes y cocina a 190°C por 15 minutos, volteando a la mitad.



MAZORCA CON TOCINETA Y QUESO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 mazorcas
- 4 tiras de tocineta
- Queso rallado

Instrucciones:

Envuelve las mazorcas con tocineta y cocina a 190°C por 12 minutos.

Agresa queso rallado y cocina 3 minutos más.



AREPAS CON MANTEQUILLA Y SAL

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 2 arepas
- - Mantequilla y sal

Instrucciones:

Unta las arepas con mantequilla y sal.

Cocina a 190°C por 8 minutos hasta dorar.



BROCOLI CON LIMÓN Y AJO

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli
- Aceite, ajo y jugo de limón
- Sal

Instrucciones:

Mezcla el brócoli con ajo, aceite y limón.

Cocina a 190°C por 10 minutos.



PAN DE MIEL

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1 huevo
- - 2 cucharadas de miel
- - 1/2 taza de leche
- - 1 cucharadita de canela

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y vierte en molde.

Cocina a 180°C por 12 minutos.



PAPAS RELLENAS DE QUESO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- 2 papas cocidas
- Queso rallado
- Pan rallado
- Huevo

Instrucciones:

Haz bolas con la papa, coloca queso en el centro, pasa por huevo y pan.

Cocina a 190°C por 14 minutos.



HUEVOS CON QUESO Y JAMÓN

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 cucharadas de jamón picado
- Queso rallado

Instrucciones:

Rompe los huevos en moldes, agrega jamón y queso.

Cocina a 180°C por 9 minutos.



PESCADO CON COCO Y CURRY

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado
- 1/2 taza de leche de coco
- 1 cucharadita de curry
- Sal

Instrucciones:

Coloca en papel aluminio, agrega leche de coco y curry.

Cierra y cocina a 180°C por 14 minutos.



YUQUITAS CON LIMÓN Y SAL

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- Jugo de 1 limón
- Sal y aceite

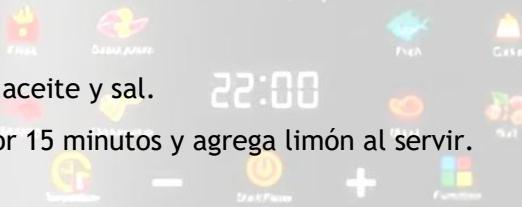
Instrucciones:

Rocía la yuca con aceite y sal.

Electro Pepe

22:00

Cocina a 190°C por 15 minutos y agrega limón al servir.



PAN DE AVENA Y COCO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de avena molida
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 huevo
- Miel al gusto

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes y cocina a 180°C por 12 minutos.



POLLO AGRIDULCE

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de vinagre
- Sal

Instrucciones:

Corta el pollo en cubos, mezcla con la salsa.

Cocina a 190°C por 15 minutos, removiendo a mitad del tiempo.



TORTILLA DE YUCA

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de yuca cocida
 - - 2 huevos
 - - Sal y queso rallado

Instrucciones:

Tritura la yuca, mezcla con huevos y queso.

Cocina a 180 °C por 10 minutos.



PLÁTANO EN RODAJAS CON QUESO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- Queso rallado
- Mantequilla

Instrucciones:

Corta el plátano en rodajas, unta mantequilla y cocina a 190°C por 10 minutos.

Agrega queso y cocina 2 minutos más.



PAN DE CAFÉ

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1 cucharadita de café instantáneo
- - 1 huevo
- - Azúcar y leche

Instrucciones:

Mezcla todo hasta obtener masa suave.

Cocina a 180°C por 12 minutos.



PAPAS CROCANTE CON AJO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 4 papas medianas
- Aceite, ajo picado y sal

Instrucciones:

Corta las papas en cubos, mezcla con aceite, ajo y sal.

Cocina a 190°C por 18 minutos, agitando a la mitad.



POLLO CON AJO Y PEREJIL

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 2 dientes de ajo
- Perejil picado
- Aceite, sal y pimienta

Electro Pepe

22:00



Instrucciones:

Tritura el ajo y mézclalo con el perejil, aceite y sal.

Unta las pechugas con la mezcla y cocina a 180°C por 15 minutos.



YUQUITAS CON QUESO COSTEÑO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- Queso costeño rallado
- Aceite y sal

Instrucciones:

Corta la yuca en bastones, añade queso y rocía aceite.

Cocina a 190°C por 14 minutos hasta dorar.



TORTILLA DE VEGETALES

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 2 huevos
- - 1/4 taza de pimentón
- - 1/4 taza de cebolla
- - Sal y pimienta

Instrucciones:

Bate los huevos con las verduras.

Cocina en molde a 180°C por 10 minutos.



PESCADO CON TOMATE Y CEBOLLA

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- Aceite, sal y limón

Instrucciones:

Coloca los filetes en papel aluminio, añade las verduras y sazona.

Cierra el paquete y cocina a 180°C por 12 minutos.



PLÁTANO MADURO CROCANTE

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- Aceite y panela rallada

Instrucciones:

Corta el plátano en rodajas, rocía aceite y espolvorea panela.

Cocina a 190°C por 10 minutos.

Electro Pepe

22:00



AREPAS RELLENAS DE POLLO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 unidades

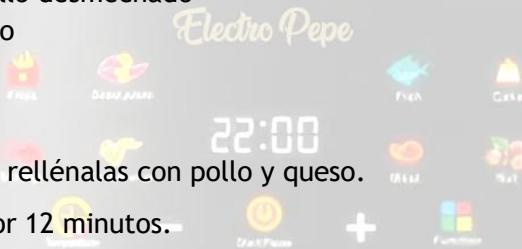
Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de pollo desmechado
- Queso rallado
- Sal y agua

Instrucciones:

Forma las arepas, rellénalas con pollo y queso.

Cocina a 190°C por 12 minutos.



BROCHETAS DE CAMARÓN

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 200 g de camarones
- Pimentón, cebolla y limón
- Sal y ajo

Instrucciones:

Ensarta los camarones con las verduras y sazona.

Cocina a 190°C por 10 minutos.



PAN DE AVENA Y MIEL

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- - 1 taza de avena
- - 1 huevo
- - 2 cucharadas de miel
- - 1/2 taza de leche

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y cocina a 180°C por 12 minutos.



POLLO CON MOSTAZA Y AJO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharada de mostaza
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Unta el pollo con mostaza, ajo y condimentos.

Cocina a 180°C por 14 minutos.



YUCA GRATINADA

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de yuca cocida
- Queso rallado
- Crema de leche
- Sal

Instrucciones:

Coloca la yuca en molde, cubre con crema y queso.

Cocina a 190°C por 15 minutos.



TORTILLA DE PLÁTANO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- - 1 plátano maduro
- - 2 huevos
- - Queso rallado
- - Sal

Instrucciones:

Tritura el plátano y mezcla con los huevos y queso.

Cocina a 180°C por 10 minutos.



ALBÓNDIGAS DE CERDO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de carne de cerdo molida
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal y ajo en polvo

Instrucciones:

Forma albóndigas y cocina a 190°C por 15 minutos.



PAPAS CON TOCINETA Y QUESO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 200 g de papas cocidas
- 4 tiras de tocineta
- Queso rallado

Instrucciones:

Envuelve las papas con tocineta y cocina a 190°C por 10 minutos.

Agresa queso y cocina 2 minutos más.



PAN DE COCO CON PANELA

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- - 1 taza de harina
- - 1/2 taza de coco rallado
- - 2 cucharadas de panela rallada
- - 1 huevo

Instrucciones:

Amasa y forma bolitas.

Cocina a 180°C por 12 minutos.



ENSALADA DE VEGETALES ASADOS

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

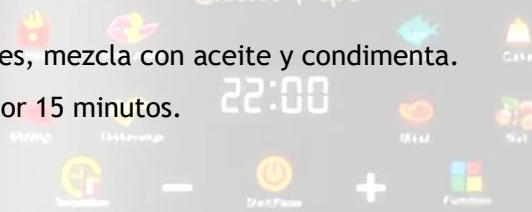
- Zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
- Aceite, sal y pimienta

Instrucciones:

Corta los vegetales, mezcla con aceite y condimenta.

Cocina a 190°C por 15 minutos.

Electro Pepe



PAN DE CAFÉ Y CHOCOLATE

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de café instantáneo
- 2 cucharadas de cacao
- 1 huevo



Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes y cocina a 180°C por 12 minutos.



HUEVOS AL ESTILO RANCHERO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- Salsa de tomate
- Queso rallado
- Sal

Instrucciones:

Coloca salsa y queso en moldes, añade el huevo.

Cocina a 180°C por 9 minutos.



PLÁTANO ASADO CON COCO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- Coco rallado
- Miel

Instrucciones:

Corta el plátano a lo largo, espolvorea coco y miel.

Cocina a 190°C por 10 minutos.



POLLO A LA NARANJA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Cubre el pollo con jugo y miel.

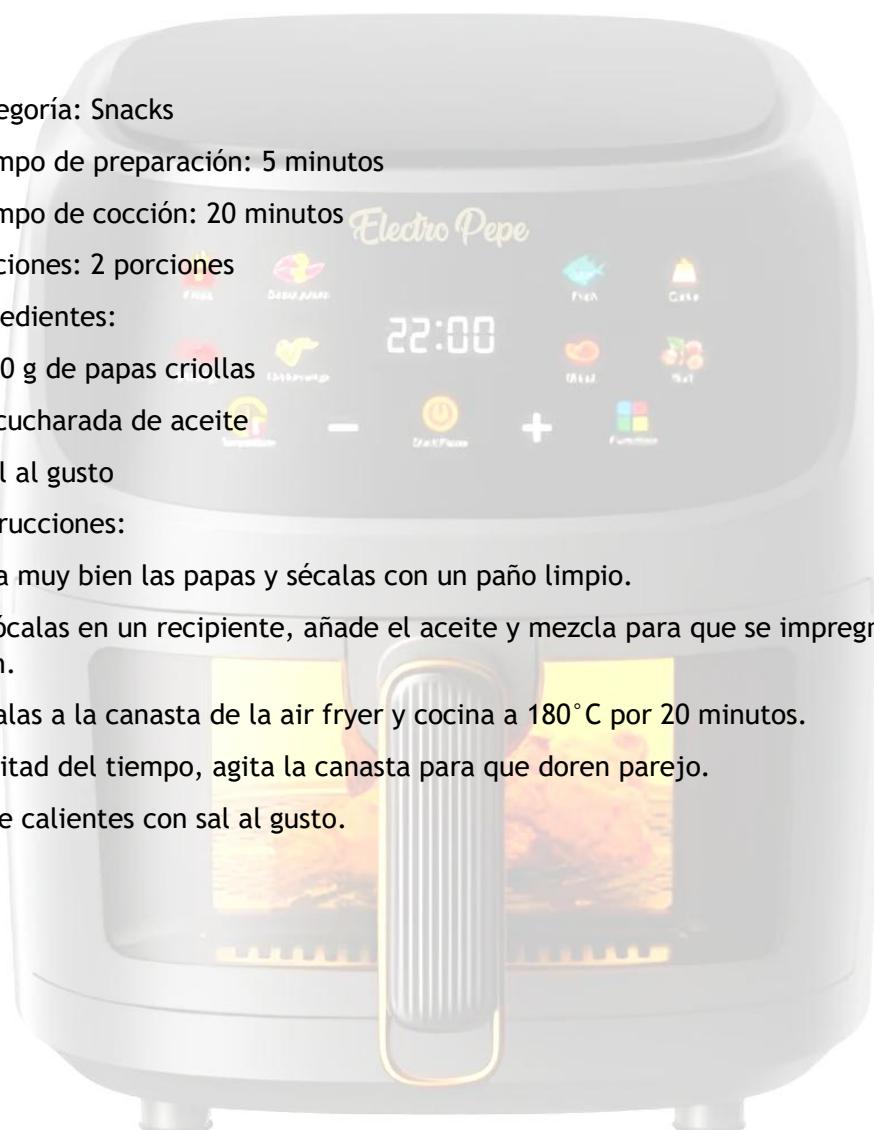
Cocina a 180°C por 15 minutos, volteando a mitad del tiempo.



PAPAS CRIOLLAS CROCANTE

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos 

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 500 g de papas criollas

- 1 cucharada de aceite

- Sal al gusto

Instrucciones:

Lava muy bien las papas y sécalas con un paño limpio.

Colócalas en un recipiente, añade el aceite y mezcla para que se impregnen bien.

Pásalas a la canasta de la air fryer y cocina a 180°C por 20 minutos.

A mitad del tiempo, agita la canasta para que doren parejo.

Sirve calientes con sal al gusto.

ALITAS BBQ

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 500 g de alitas de pollo

- 3 cucharadas de salsa BBQ

- Sal, pimienta y ajo en polvo

Instrucciones:

Sazona las alitas con sal, pimienta y ajo en polvo.

Precalienta la air fryer a 180 °C.

Coloca las alitas en una sola capa dentro de la canasta y cocina por 20 minutos, girándolas a la mitad del tiempo.

Sácalas, báñalas en salsa BBQ y vuelve a cocinar por 5 minutos más para que caramelicen.



PECHUGA DE POLLO MARINADA EN LIMÓN

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- Jugo de 1 limón
- 2 dientes de ajo picados
- Sal, pimienta y un chorrito de aceite

Instrucciones:

En un recipiente mezcla el limón, ajo, sal, pimienta y aceite.

Marina las pechugas durante 10 minutos.

Llévalas a la air fryer a 180°C y cocina por 12 minutos, volteando a la mitad del tiempo.

Sirve con ensalada o papas criollas.



MOJARRA CRIOLLA

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 mojarritas limpias

- 1 limón

- Sal, ajo en polvo y comino

- Aceite en spray

Instrucciones:

Sazona las mojarritas con sal, ajo y comino.

Rocía un poco de aceite y cocina en la air fryer a 190°C por 18 minutos.

A mitad del tiempo, voltéalas cuidadosamente para dorar ambos lados.

Sirve con patacones o arroz con coco.



BROCOLI GRATINADO

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de brócoli cocido
- Queso rallado al gusto
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Coloca el brócoli en un molde pequeño apto para air fryer.

Agrega sal, pimienta y cubre con queso rallado.

Cocina a 180°C por 12 minutos o hasta que el queso esté dorado.



PAPAS A LA FRANCESCA CASERAS

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 3 papas medianas
 - 1 cucharada de aceite
 - Sal al gusto

Instrucciones:

Pela las papas y córtalas en bastones delgados.

Remójalas 10 minutos en agua fría, luego sécalas bien.

Rocía con aceite y cocina en la air fryer a 190°C por 18 minutos, agitando a mitad del tiempo.

AREPAS DE QUESO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz precocida
- 1/2 taza de queso rallado
- 1 taza de agua
- Sal al gusto

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa suave.

Forma bolitas y aplánalas.

Cocina en la air fryer a 190°C por 10 minutos, volteando a la mitad.



EMPANADAS DE POLLO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- Masa para empanadas

- 1 taza de pollo desmechado

- Salsa de ají o hogao

Instrucciones:

Rellena cada disco de masa con pollo.

Sella bien los bordes con un tenedor.

Coloca en la canasta, rocía aceite y cocina a 190°C por 12 minutos.



PAN DE BONO EXPRESS

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de almidón de yuca

- 1 huevo

- 1/2 taza de queso rallado

- 1 cucharada de yogur

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes hasta formar una masa suave.

Forma bolitas pequeñas.

Cocina en la air fryer a 180°C por 8 minutos o hasta que estén dorados.



BUÑUELOS DE YUCA

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 8 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de yuca rallada
- 1 huevo
- 1/4 taza de queso costeño rallado
- Sal al gusto

Instrucciones:

Amasa todos los ingredientes hasta integrar bien.

Forma bolitas medianas.

Cocina en la air fryer a 180°C por 10 minutos o hasta dorar.



BROCHETAS DE POLLO Y VERDURAS

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 250 g de pollo en cubos

- 1 pimentón

- 1 cebolla

- Sal, aceite y limón

Instrucciones:

Arma las brochetas alternando pollo y verduras.

Rocía aceite y sazona con sal y limón.

Cocina a 190°C por 18 minutos, girando a la mitad.



AREPITAS DULCES

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz
- 2 cucharadas de panela rallada
- 1/2 taza de agua
- Canela al gusto

Instrucciones:

Amasa los ingredientes hasta obtener una masa uniforme.

Forma pequeñas arepas y cocina a 190°C por 9 minutos.



PLÁTANO MADURO CON QUESO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- Queso rallado
- Mantequilla

Instrucciones:

Corta el plátano por la mitad y úntalo con mantequilla.

Cocina a 190°C por 10 minutos.

Agrega queso encima y cocina 2 minutos más hasta derretir.



HUEVOS CON TOCINETA EN MOLDE

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- 4 tiras de tocineta
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Coloca las tiras de tocineta formando una base en un molde pequeño.

Rompe el huevo encima y sazona con sal y pimienta.

Cocina a 180°C por 10 minutos.



CHURROS CASEROS

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de mantequilla
- Azúcar y canela

Instrucciones:

Hierve el agua con mantequilla, agrega la harina y mezcla hasta formar una masa.

Forma los churros y cocina a 190°C por 10 minutos.

Espolvorea con azúcar y canela.



PAN DE YUCA RÁPIDO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 8 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de almidón de yuca
- 1 taza de queso rallado
- 1 huevo

Instrucciones:

Mezcla todo hasta tener una masa suave.

Forma bolitas y cocina a 180 °C por 8 minutos.



PAPA RELLENA SIN ACEITE

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- 2 papas grandes cocidas

- 1 huevo

- 1 taza de carne molida preparada

- Pan rallado

Instrucciones:

Aplasta las papas y forma discos.

Rellena con carne y cierra formando bolas.

Pasa por huevo y pan rallado.

Cocina a 190°C por 14 minutos.



FILETE DE PESCADO AL LIMÓN

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado blanco

- Jugo de 1 limón

- Sal, ajo y pimienta

Instrucciones:

Sazona el pescado con limón, sal y ajo.

Cocina en la air fryer a 180°C por 10 minutos.



MAZORCA ASADA

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 mazorcas tiernas

- Mantequilla y sal

Instrucciones:

Unta las mazorcas con mantequilla y sal.

Cocina a 200°C por 15 minutos, girando a la mitad.

CHICHARRÓN TOSTADO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 500 g de tocino de cerdo

- Sal al gusto

- Jugo de limón

Instrucciones:

Corta el tocino en tiras gruesas y seca con papel de cocina.

Sazona con sal y un poco de limón.

Coloca los trozos en la canasta con la piel hacia arriba.

Cocina a 200°C durante 25 minutos o hasta que estén dorados y crujientes.

MUSLOS DE POLLO CRUJIENTES

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 22 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 4 muslos de pollo
 - Sal, pimienta, ajo en polvo y paprika
 - Aceite en spray

Instrucciones:

Seca bien los muslos y sazónalos con las especias.

Rocía con aceite y cocina a 190°C durante 22 minutos, volteando a mitad del tiempo.

Sirve con rodajas de limón o salsa tártara.



PINCHOS DE CERDO Y PIÑA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de lomo de cerdo en cubos

- 1 taza de piña en trozos

- Salsa teriyaki o soya

Instrucciones:

Arma los pinchos alternando cerdo y piña.

Unta con salsa y deja reposar 10 minutos.

Cocina a 190°C por 18 minutos, girando a la mitad del tiempo.



SALCHICHAS ENVUELVTAS EN TOCINETA

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- 4 salchichas tipo ranchera

- 4 tiras de tocineta

Instrucciones:

Envuelve cada salchicha con una tira de tocineta.

Coloca en la canasta sin encimrarlas y cocina a 190°C por 10 minutos.

Sirve con mostaza o salsa BBQ.



PATACONES DE PLÁTANO VERDE

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano verde

- Aceite en spray

- Sal

Instrucciones:

Corta el plátano en rodajas gruesas y cocina a 180°C por 8 minutos.

Aplástalas con una taza o tabla, rocíalas con aceite y cocina 7 minutos más.

Agrega sal al gusto.



PESCADO AL AJILLO

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado blanco
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de mantequilla
- Limón y sal

Instrucciones:

Coloca los filetes sobre papel aluminio.

Unta con mantequilla, ajo y jugo de limón.

Cierra el paquete y cocina a 180°C por 12 minutos.



PAPAS CHORREADAS

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 5 papas pequeñas
- 1/2 taza de queso rallado
- 2 cucharadas de crema de leche
- Sal y cebolla en polvo

Instrucciones:

Cocina las papas partidas a la mitad a 180°C por 15 minutos.

Mezcla la crema y el queso y colócalo sobre las papas al servir.



AREPA DE HUEVO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 1 porción

Ingredientes:

- 1 arepa delgada

- 1 huevo

- Sal y aceite

Instrucciones:

Abre con cuidado un borde de la arepa.

Agrega el huevo dentro y sella con un poco de masa o presionando.

Cocina a 190°C por 9 minutos, volteando a mitad del tiempo.



TORTA DE BANANO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 2 bananos maduros
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena molida
- Canela y panela al gusto

Instrucciones:

Tritura los bananos y mezcla con los demás ingredientes.

Vierte en un molde pequeño y cocina a 180°C por 14 minutos.



TOSTADAS DE PAN CON QUESO

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 6 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 4 tajadas de pan
- Queso rallado o tajado
- Mantequilla

Instrucciones:

Unta el pan con mantequilla y agrega queso.

Cocina a 180°C por 6 minutos hasta que el queso derrita.



EMPANADAS DE CARNE

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- Masa para empanadas
- Carne molida cocida
- Comino y cebolla picada

Instrucciones:

Rellena la masa con carne y sella los bordes.

Rocía aceite y cocina a 190°C por 12 minutos, hasta que doren.



CHURRASCO EN AIR FRYER

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 churrascos de res
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- Aceite

Instrucciones:

Sazona la carne y déjala reposar 5 minutos.

Cocina a 200°C por 7 minutos por lado para término medio.



MAÍZ TOSTADO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de maíz trillado seco
- 1 cucharada de aceite
- Sal

Instrucciones:

Remoja el maíz 1 hora, sécalo y mézclalo con aceite y sal.

Cocina a 200°C por 10 minutos, moviendo cada 3 minutos.



PANDERITOS CASEROS

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 10 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de almidón de maíz
- 1/2 taza de queso costeño rallado
- 1 huevo

Instrucciones:

Mezcla y forma bolitas pequeñas.

Cocina a 180°C por 8 minutos hasta que se inflen y doren.



PAPA CRIOLLA CON TOCINETA

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 300 g de papas criollas
- 4 tiras de tocineta
- Sal

Instrucciones:

Envuelve algunas papas con tocineta.

Cocina a 190°C por 15 minutos o hasta dorar.



PLÁTANO VERDE RELLENO DE QUESO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano verde
- Queso rallado
- Aceite y sal

Instrucciones:

Corta el plátano por la mitad, retira parte del centro y rellena con queso.

Rocía aceite y cocina a 190°C por 15 minutos.



HAMBURGUESA CASERA

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 250 g de carne molida

- Pan para hamburguesa

- Queso, tomate y lechuga

Instrucciones:

Forma las hamburguesas y cocina a 190°C por 12 minutos.

Arma con los ingredientes y sirve caliente.



BROWNIE DE CHOCOLATE

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 huevo
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de cacao
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla derretida

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa espesa.

Vierte en un molde pequeño y cocina a 180°C por 10 minutos.



PAN DE AVENA Y BANANO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 banano maduro
- 1/2 taza de avena molida
- 1 huevo
- Canela y miel al gusto

Instrucciones:

Tritura el banano y mezcla con los demás ingredientes.

Coloca en moldes pequeños y cocina a 180°C por 12 minutos.



MILANESA DE POLLO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de pechuga
- 1 huevo batido
- Pan rallado
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- Aceite en spray

Instrucciones:

Sazona las pechugas con sal, pimienta y ajo.

Pásalas por huevo y luego por pan rallado.

Rocía aceite por ambos lados.

Cocina en la air fryer a 190°C por 14 minutos, volteando a la mitad.



SALMÓN CON MIEL Y LIMÓN

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 filetes de salmón

- 1 cucharada de miel

- Jugo de medio limón

- Sal y pimienta

Instrucciones:

Mezcla miel, limón y condimentos y cubre los filetes.

Cocina a 180°C por 10 minutos o hasta que estén dorados.



YUQUITAS RELLENAS DE QUESO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 4 unidades

Ingredientes:

- 2 tazas de yuca cocida
- 1/2 taza de queso rallado
- Sal

Instrucciones:

Aplasta la yuca y agrega queso en el centro.

Forma bolitas y cocina a 190 °C por 12 minutos.



HUEVOS REVUELTOS EN MOLDE

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 7 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche
- Sal y cebolla picada

Instrucciones:

Bate los huevos con leche y sal.

Vierte en moldes pequeños y cocina a 180°C por 7 minutos.



COSTILLITAS DE RES

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 22 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 600 g de costillas de res

- Salsa BBQ

- Sal, ajo y pimienta

Instrucciones:

Sazona las costillas y cocina a 190°C por 20 minutos.

Agrega salsa BBQ y cocina 2 minutos más.



ENSALADA DE VEGETALES ASADOS

Categoría: Verduras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 pimentón
- Aceite, sal y orégano

Instrucciones:

Corta los vegetales en cubos.

Rocía con aceite y orégano.

Cocina a 190°C por 15 minutos y mezcla a mitad del tiempo.



PAN DE QUESO SUAVE

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- 1 taza de almidón de yuca
- 1/2 taza de queso rallado
- 1 huevo

Instrucciones:

Amasa los ingredientes y forma bolitas.

Cocina a 180°C por 8 minutos.



DEDITOS DE QUESO

Categoría: Snacks

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 6 unidades

Ingredientes:

- 6 tajadas de pan de sándwich

- Queso en tiras

- 1 huevo batido

Instrucciones:

Aplana el pan, pon el queso, enrulla y sella con huevo.

Cocina a 190°C por 9 minutos.



TORTILLA DE VERDURAS

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 1/4 taza de cebolla
- Sal y pimienta

Instrucciones:

Bate los huevos con las verduras y sal.

Coloca en molde y cocina a 180°C por 10 minutos.



ALBÓNDIGAS EN SALSA BBQ

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 300 g de carne molida

- 1 huevo

- Pan molido

- Salsa BBQ

Instrucciones:

Forma albóndigas y cocina a 180°C por 12 minutos.

Báñalas en BBQ y cocina 3 minutos más.

Electro Pepe

22:00



TACOS DE POLLO

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz

- Pollo desmechado

- Queso, tomate y lechuga

Instrucciones:

Rellena las tortillas con pollo y queso.

Dobra y cocina a 180°C por 10 minutos.



PLÁTANO EN RODAJAS CARMELIZADO

Categoría: Postres

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 1 cucharadita de miel
- Canela

Instrucciones:

Corta el plátano en rodajas y mezcla con miel y canela.

Cocina a 190°C por 9 minutos.



ARROZ FRITO RÁPIDO

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de arroz cocido

- 1 huevo

- Verduras salteadas

- Salsa soya

Instrucciones:

Mezcla el arroz con el huevo y verduras.

Coloca en un molde y cocina a 190°C por 8 minutos.

Electro Pepe

22:00



PAN DE ZANAHORIA

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 huevo
- 1/2 taza de harina
- 2 cucharadas de panela rallada

Instrucciones:

Mezcla todo hasta integrar.

Coloca en molde y cocina a 180°C por 12 minutos.



TOCINETA CON AREPA

Categoría: Desayunos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 4 tiras de tocineta

- 2 arepas pequeñas

Instrucciones:

Coloca la tocineta en la base y las arepas encima.

Cocina a 190°C por 10 minutos.



POLLO CON MOSTAZA Y MIEL

Categoría: Carnes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones: 3 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo

- 1 cucharada de miel

- 1 cucharada de mostaza

- Sal y ajo

Instrucciones:

Mezcla la miel, mostaza y ajo.

Cubre el pollo y cocina a 180°C por 15 minutos.



PASTEL DE POLLO

Categoría: Panadería

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 14 minutos

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- Masa de hojaldre
- 1 taza de pollo desmechado
- 1 huevo batido

Instrucciones:

Rellena la masa con pollo, sella y barniza con huevo.

Cocina a 180°C por 14 minutos.



CAMARONES AL AJILLO

Categoría: Pescado

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 200 g de camarones
- 1 cucharada de mantequilla
- Ajo picado y sal

Instrucciones:

Mezcla los camarones con ajo y mantequilla.

Cocina a 190°C por 8 minutos.



MAZORCA CON QUESO Y MANTEQUILLA

Categoría: Acompañamientos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 12 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 mazorcas partidas

- Mantequilla

- Queso rallado y sal

Instrucciones:

Unta mantequilla a las mazorcas y cocina a 200°C por 10 minutos.

Agrega queso rallado y cocina 2 minutos más.

