ReadySetYummy

7 cenas air fryer

+ lista de compras + hoja de prep

Semana del _____

Porciones: 4

Siete cenas sencillas para freidora de aire, pensadas para días cansados. Esta lista está calculada para 4 porciones. Ajusta si en tu casa comen más o menos.

Lunes · Cena 1

Pollo crujiente en freidora de aire

25 min · Freidora 200 °C · porciones base 4 (lista calculada para 4)

Muslos dorados en 25 minutos, casi sin sartén.

Ingredientes

- muslos de pollo — 8 u
- aceite — 2 cda
- ajo en polvo — 1 cdita
- sal y pimienta — al gusto

Pasos

1. Seca los muslos con papel de cocina y úntalos con aceite, ajo, sal y pimienta.
2. Precalienta la freidora de aire a 200 °C (3 minutos).
3. Cocina 22–25 minutos, volteando a la mitad, hasta que estén dorados y cocidos por dentro.
4. Deja reposar 3 minutos antes de servir. Si cocinas de más, guarda 2 muslos para el día siguiente.

Martes · Cena 2

Merluza con limón en freidora de aire

15 min · Freidora 190 °C · porciones base 4 (lista calculada para 4)

Pescado listo en un cuarto de hora.

Ingredientes

- filetes de merluza — 600 g
- limón — 1 u
- aceite — 1 cda
- sal y pimienta — al gusto
- perejil (opcional) — 2 cda

Pasos

1. Seca los filetes, úntalos con aceite, sal, pimienta y jugo de limón.
2. Freidora a 190 °C durante 12–15 minutos, según el grosor. No los apiles.
3. Sirve con rodajas de limón y perejil.

Miércoles · Cena 3

Salchichas con papas en freidora

20 min · Freidora 200 °C · porciones base 4 (lista calculada para 4)

Cena completa en una sola canasta.

Ingredientes

- salchichas — 8 u
- papas — 700 g
- aceite — 1 cda
- sal y orégano — al gusto

Pasos

1. Corta las papas en cubos, mézclalas con aceite y sal. Ponlas 8 minutos a 200 °C.
2. Agrega las salchichas (pinchadas con un tenedor) y cocina 10–12 minutos más, agitando una vez.
3. Sirve con ensalada o tomate crudo.

Jueves · Cena 4

Albóndigas en freidora de aire

20 min · Freidora 190 °C · porciones base 4 (lista calculada para 4)

Se pueden guardar y calentar al día siguiente.

Ingredientes

- carne molida — 500 g
- huevo — 1 u
- pan molido — 40 g
- diente de ajo — 1 u
- sal y perejil — al gusto

Pasos

1. Mezcla la carne con huevo, pan molido, ajo picado, sal y perejil. Forma 16 albóndigas.
2. Freidora a 190 °C, 16–20 minutos, agita a la mitad.
3. Sirve con salsa de tomate y fideos, o con arroz. Sobran bien para mañana.

Viernes · Cena 5

Pechuga de pollo jugosa en freidora

18 min · Freidora 190 °C · porciones base 4 (lista calculada para 4)

Para picar y usar en ensaladas o wraps.

Ingredientes

- pechugas de pollo — 600 g
- aceite — 1 cda
- sal, ajo en polvo y orégano — al gusto

Pasos

1. Aplana un poco las pechugas para que tengan el mismo grosor. Úntalas con aceite y condimentos.
2. Freidora a 190 °C, 16–18 minutos, voltea a la mitad. Que no queden secas: revisa a los 15.
3. Reposa 5 minutos y corta en tiras. Guarda sobras para el wrap o la ensalada.

Sábado · Cena 6

Berenjena con tomate y queso

18 min · Freidora 190 °C · porciones base 3 (lista calculada para 4)

Rodajas apiladas, como una milanesa suave.

Ingredientes

- berenjena — 1,5 u
- tomate — 2,5 u
- queso mozzarella o fresco — 133,5 g
- aceite, sal y orégano — al gusto

Pasos

1. Corta la berenjena en rodajas, úntalas con aceite y sal. 8 minutos a 190 °C.
2. Cubre con tomate en rodajas, queso y orégano. 8–10 minutos más, hasta que el queso se derrita.
3. Sirve con pan o una ensalada.

Domingo · Cena 7

Filete de cerdo al ajillo en freidora

18 min · Freidora 190 °C · porciones base 4 (lista calculada para 4)

Filetes finos que no se secan si no te pasas de tiempo.

Ingredientes

- filetes de cerdo — 600 g
- dientes de ajo — 3 u
- aceite — 1 cda
- sal, pimienta y limón — al gusto

Pasos

1. Úntalos con aceite, ajo picado, sal, pimienta y un poco de limón.
2. Freidora a 190 °C, 14–18 minutos según el grosor, voltea a la mitad.
3. Reposa 3 minutos. Sirve con papas o ensalada.

Lista de compras (7 cenas, 4 porciones)

Frutas y verduras

- ☐ limón *1 u*
- ☐ perejil (opcional) *2 cda*
- ☐ papas *700 g*
- ☐ diente de ajo *1 u*
- ☐ berenjena *1,5 u*
- ☐ tomate *2,5 u*
- ☐ dientes de ajo *3 u*

Carnes y huevos

- ☐ muslos de pollo *8 u*
- ☐ filetes de merluza *600 g*
- ☐ salchichas *8 u*
- ☐ carne molida *500 g*
- ☐ huevo *1 u*
- ☐ pechugas de pollo *600 g*
- ☐ filetes de cerdo *600 g*

Lácteos

- ☐ queso mozzarella o fresco *133,5 g*

Despensa

- ☐ aceite *6 cda*
- ☐ ajo en polvo *1 cdita*
- ☐ sal y pimienta *al gusto*
- ☐ sal y orégano *al gusto*
- ☐ pan molido *40 g*
- ☐ sal y perejil *al gusto*
- ☐ sal, ajo en polvo y orégano *al gusto*
- ☐ aceite, sal y orégano *al gusto*
- ☐ sal, pimienta y limón *al gusto*

Hoja de prep

Qué dejar listo

Lunes: Si el pollo está congelado, sácalo al refrigerador la noche anterior. (Pollo crujiente en freidora de aire)

Jueves: Puedes formar las albóndigas en la mañana y dejarlas tapadas en la nevera. (Albóndigas en freidora de aire)

Qué descongelar

Lunes: descongelar filetes de merluza para el Martes (Merluza con limón en freidora de aire)

Jueves: descongelar pechugas de pollo para el Viernes (Pechuga de pollo jugosa en freidora)

Sábado: descongelar filetes de cerdo para el Domingo (Filete de cerdo al ajillo en freidora)

Qué sobras usar

Martes: usar sobras de pollo asado del Lunes

Viernes: usar sobras de albóndigas del Jueves

Sábado: usar sobras de pechuga de pollo del Viernes

Estas recetas son ideas de cocina, no consejo nutricional ni médico. Revisa los alérgenos según tu casa. Prototipo interno de ReadySetYummy — noviembre 2026.