

Tabla de tiempos y temperaturas

para freidora de aire

freidoraaire.com · Guía de referencia rápida, imprimible

Patatas y verduras

Alimento	Temperatura	Tiempo	Notas
Patatas fritas (frescas, corte fino)	200°C	15-20 min	Agitar a mitad de cocción
Patatas fritas congeladas	200°C	15-18 min	No hace falta descongelar
Patatas gajo / rústicas	200°C	20-25 min	Con piel, un poco de aceite
Patatas asadas enteras	200°C	35-45 min	Pinchar con tenedor antes
Verduras asadas (mixtas)	190°C	12-15 min	Cortar en trozos similares
Brócoli / coliflor	190°C	10-12 min	Un poco de aceite ayuda a dorar
Champiñones	180°C	8-10 min	No se secan si se hacen enteros

Carnes

Alimento	Temperatura	Tiempo	Notas
Pechuga de pollo entera	180°C	18-22 min	Voltear a mitad de cocción
Alitas de pollo	200°C	20-25 min	Agitar cada 8-10 min
Muslos de pollo	190°C	22-25 min	Piel hacia arriba al final
Pollo entero pequeño (~1,2 kg)	180°C	50-60 min	Reposar 10 min antes de cortar
Costillas de cerdo	180-190°C	25-30 min	Pintar con salsa a mitad de cocción
Solomillo / lomo de cerdo	190°C	20-25 min	Comprobar temperatura interna 70°C
Hamburguesas	180°C	10-14 min	Voltear a mitad de cocción
Bacon / panceta	180°C	8-10 min	Vigilar, se quema rápido

Pescado y marisco

Alimento	Temperatura	Tiempo	Notas
Salmón (filete)	180°C	10-12 min	Piel hacia abajo
Gambas / langostinos	190°C	6-8 min	No pasarse de tiempo, quedan gomosas
Filetes de merluza empanada	190°C	10-12 min	Voltear a mitad de cocción
Calamares (a la romana)	200°C	8-10 min	Agitar a mitad de cocción

Congelados

Alimento	Temperatura	Tiempo	Notas
Nuggets de pollo congelados	200°C	10-12 min	Agitar a mitad de cocción

Croquetas congeladas	200°C	12-15 min	No amontonar, deben quedar sueltas
Empanadillas / rollitos congelados	190°C	10-12 min	Pincelar con un poco de aceite
Pizza congelada individual	180°C	8-10 min	Vigilar que no se queme el borde

Repostería

Alimento	Temperatura	Tiempo	Notas
Bizcocho de yogur (molde pequeño)	160°C	25-30 min	Comprobar con palillo
Manzana rellena / asada	180°C	15-18 min	Pinchar la piel antes de cocinar
Churros	200°C	8-10 min	Voltear a mitad de cocción

Nota: los tiempos y temperaturas son orientativos y pueden variar según el modelo y la potencia de tu freidora de aire, la cantidad de alimento y si está fresco o congelado. Para piezas grandes de carne, comprueba siempre la temperatura interna con un termómetro de cocina.