

Crocantes Saludables Sin Freír

Recetario saludable digital

Autor: David Jana

Recetas doradas, crocantes y fáciles para horno o freidora de aire, con poco aceite y mucho sabor.

Material digital para leer desde celular, tablet o computadora.

Recetas doradas, crocantes y fáciles para horno o freidora de aire, con poco aceite y mucho sabor.

Total de recetas: 200

1. Croquetas crocantes de papa con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

2. Bastones crocantes de papa con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

3. Nuggets caseros crocantes de papa con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada

- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

4. Bocaditos crocantes de papa con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

5. Chips crocantes de papa con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

6. Medallones crocantes de papa con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

7. Aros crocantes de papa con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

8. Palitos crocantes de papa con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

9. Tostaditas crocantes de papa con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

10. Bolitas crocantes de papa con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

11. Croquetas crocantes de batata con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

12. Bastones crocantes de batata con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

13. Nuggets caseros crocantes de batata con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

14. Bocaditos crocantes de batata con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

15. Chips crocantes de batata con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

16. Medallones crocantes de batata con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

17. Aros crocantes de batata con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

18. Palitos crocantes de batata con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

19. Tostaditas crocantes de batata con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

20. Bolitas crocantes de batata con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

21. Croquetas crocantes de zucchini con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

22. Bastones crocantes de zucchini con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

23. Nuggets caseros crocantes de zucchini con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

24. Bocaditos crocantes de zucchini con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

25. Chips crocantes de zucchini con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

26. Medallones crocantes de zucchini con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina

- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

27. Aros crocantes de zucchini con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

28. Palitos crocantes de zucchini con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

29. Tostaditas crocantes de zucchini con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

30. Bolitas crocantes de zucchini con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

31. Croquetas crocantes de berenjena con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

32. Bastones crocantes de berenjena con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

33. Nuggets caseros crocantes de berenjena con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

34. Bocaditos crocantes de berenjena con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

35. Chips crocantes de berenjena con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

36. Medallones crocantes de berenjena con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

37. Aros crocantes de berenjena con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

38. Palitos crocantes de berenjena con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

39. Tostaditas crocantes de berenjena con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

40. Bolitas crocantes de berenjena con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

41. Croquetas crocantes de brócoli con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

42. Bastones crocantes de brócoli con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

43. Nuggets caseros crocantes de brócoli con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo

- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

44. Bocaditos crocantes de brócoli con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

45. Chips crocantes de brócoli con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

46. Medallones crocantes de brócoli con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

47. Aros crocantes de brócoli con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

48. Palitos crocantes de brócoli con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

49. Tostaditas crocantes de brócoli con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada

- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

50. Bolitas crocantes de brócoli con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

51. Croquetas crocantes de coliflor con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

52. Bastones crocantes de coliflor con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

53. Nuggets caseros crocantes de coliflor con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

54. Bocaditos crocantes de coliflor con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

55. Chips crocantes de coliflor con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

56. Medallones crocantes de coliflor con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

57. Aros crocantes de coliflor con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

58. Palitos crocantes de coliflor con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

59. Tostaditas crocantes de coliflor con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

60. Bolitas crocantes de coliflor con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

61. Croquetas crocantes de zanahoria con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

62. Bastones crocantes de zanahoria con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

63. Nuggets caseros crocantes de zanahoria con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

64. Bocaditos crocantes de zanahoria con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

65. Chips crocantes de zanahoria con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

66. Medallones crocantes de zanahoria con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina

- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

67. Aros crocantes de zanahoria con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

68. Palitos crocantes de zanahoria con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

69. Tostaditas crocantes de zanahoria con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

70. Bolitas crocantes de zanahoria con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

71. Croquetas crocantes de garbanzos con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

72. Bastones crocantes de garbanzos con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

73. Nuggets caseros crocantes de garbanzos con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

74. Bocaditos crocantes de garbanzos con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

75. Chips crocantes de garbanzos con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

76. Medallones crocantes de garbanzos con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

77. Aros crocantes de garbanzos con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

78. Palitos crocantes de garbanzos con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

79. Tostaditas crocantes de garbanzos con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

80. Bolitas crocantes de garbanzos con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

81. Croquetas crocantes de arroz cocido con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemem. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

82. Bastones crocantes de arroz cocido con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

83. Nuggets caseros crocantes de arroz cocido con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada

- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

84. Bocaditos crocantes de arroz cocido con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

85. Chips crocantes de arroz cocido con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

86. Medallones crocantes de arroz cocido con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

87. Aros crocantes de arroz cocido con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

88. Palitos crocantes de arroz cocido con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

89. Tostaditas crocantes de arroz cocido con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

90. Bolitas crocantes de arroz cocido con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

91. Croquetas crocantes de pollo con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

92. Bastones crocantes de pollo con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

93. Nuggets caseros crocantes de pollo con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

94. Bocaditos crocantes de pollo con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

95. Chips crocantes de pollo con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

96. Medallones crocantes de pollo con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

97. Aros crocantes de pollo con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

98. Palitos crocantes de pollo con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

99. Tostaditas crocantes de pollo con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

100. Bolitas crocantes de pollo con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos

- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

101. Croquetas crocantes de papa con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

102. Bastones crocantes de papa con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

103. Nuggets caseros crocantes de papa con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

104. Bocaditos crocantes de papa con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

105. Chips crocantes de papa con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

106. Medallones crocantes de papa con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

107. Aros crocantes de papa con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

108. Palitos crocantes de papa con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

109. Tostaditas crocantes de papa con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

110. Bolitas crocantes de papa con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de papa, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de papa en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

111. Croquetas crocantes de batata con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

112. Bastones crocantes de batata con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

113. Nuggets caseros crocantes de batata con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

114. Bocaditos crocantes de batata con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

115. Chips crocantes de batata con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemem. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

116. Medallones crocantes de batata con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

117. Aros crocantes de batata con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC

- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

118. Palitos crocantes de batata con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

119. Tostaditas crocantes de batata con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

120. Bolitas crocantes de batata con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de batata, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de batata en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

121. Croquetas crocantes de zucchini con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

122. Bastones crocantes de zucchini con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

123. Nuggets caseros crocantes de zucchini con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

124. Bocaditos crocantes de zucchini con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

125. Chips crocantes de zucchini con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

126. Medallones crocantes de zucchini con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

127. Aros crocantes de zucchini con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

128. Palitos crocantes de zucchini con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

129. Tostaditas crocantes de zucchini con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

130. Bolitas crocantes de zucchini con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zucchini, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zucchini en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

131. Croquetas crocantes de berenjena con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

132. Bastones crocantes de berenjena con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

133. Nuggets caseros crocantes de berenjena con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

134. Bocaditos crocantes de berenjena con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo

- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

135. Chips crocantes de berenjena con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

136. Medallones crocantes de berenjena con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

137. Aros crocantes de berenjena con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

138. Palitos crocantes de berenjena con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

139. Tostaditas crocantes de berenjena con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

140. Bolitas crocantes de berenjena con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de berenjena, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado

- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de berenjena en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

141. Croquetas crocantes de brócoli con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

142. Bastones crocantes de brócoli con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

143. Nuggets caseros crocantes de brócoli con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

144. Bocaditos crocantes de brócoli con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

145. Chips crocantes de brócoli con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

146. Medallones crocantes de brócoli con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

147. Aros crocantes de brócoli con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

148. Palitos crocantes de brócoli con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

149. Tostaditas crocantes de brócoli con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

150. Bolitas crocantes de brócoli con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de brócoli, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de brócoli en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

151. Croquetas crocantes de coliflor con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

152. Bastones crocantes de coliflor con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

153. Nuggets caseros crocantes de coliflor con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

154. Bocaditos crocantes de coliflor con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

155. Chips crocantes de coliflor con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemem. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

156. Medallones crocantes de coliflor con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

157. Aros crocantes de coliflor con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC

- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

158. Palitos crocantes de coliflor con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

159. Tostaditas crocantes de coliflor con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

160. Bolitas crocantes de coliflor con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de coliflor, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de coliflor en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

161. Croquetas crocantes de zanahoria con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

162. Bastones crocantes de zanahoria con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

163. Nuggets caseros crocantes de zanahoria con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

164. Bocaditos crocantes de zanahoria con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

165. Chips crocantes de zanahoria con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

166. Medallones crocantes de zanahoria con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

167. Aros crocantes de zanahoria con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

168. Palitos crocantes de zanahoria con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

169. Tostaditas crocantes de zanahoria con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

170. Bolitas crocantes de zanahoria con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de zanahoria, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de zanahoria en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

171. Croquetas crocantes de garbanzos con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

172. Bastones crocantes de garbanzos con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemem. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

173. Nuggets caseros crocantes de garbanzos con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrila con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

174. Bocaditos crocantes de garbanzos con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado

- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

175. Chips crocantes de garbanzos con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

176. Medallones crocantes de garbanzos con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

177. Aros crocantes de garbanzos con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

178. Palitos crocantes de garbanzos con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

179. Tostaditas crocantes de garbanzos con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

180. Bolitas crocantes de garbanzos con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de garbanzos, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de garbanzos en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

181. Croquetas crocantes de arroz cocido con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

182. Bastones crocantes de arroz cocido con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

183. Nuggets caseros crocantes de arroz cocido con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

184. Bocaditos crocantes de arroz cocido con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

185. Chips crocantes de arroz cocido con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

186. Medallones crocantes de arroz cocido con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

187. Aros crocantes de arroz cocido con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

188. Palitos crocantes de arroz cocido con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

189. Tostaditas crocantes de arroz cocido con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

190. Bolitas crocantes de arroz cocido con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de arroz cocido, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de arroz cocido en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

191. Croquetas crocantes de pollo con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC

- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá croquetas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

192. Bastones crocantes de pollo con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bastones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

193. Nuggets caseros crocantes de pollo con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá nuggets caseros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

194. Bocaditos crocantes de pollo con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bocaditos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

195. Chips crocantes de pollo con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de polenta fina
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá polenta fina de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá chips del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

196. Medallones crocantes de pollo con dip de calabaza

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas molidas
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de dip de calabaza

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá semillas molidas de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá medallones del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con dip de calabaza. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

197. Aros crocantes de pollo con salsa de tomate casera

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de rebozador sin TACC
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de salsa de tomate casera

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá rebozador sin TACC de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá aros del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con salsa de tomate casera. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

198. Palitos crocantes de pollo con yogur con limón

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de avena triturada
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de yogur con limón

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá avena triturada de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá palitos del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.
6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.
7. Servir: Serví calientes con yogur con limón. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

199. Tostaditas crocantes de pollo con mayonesa de remolacha

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de mayonesa de remolacha

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.
2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.
3. Sumar el crocante: Incorporá harina de garbanzos de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.
4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá tostaditas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.
5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con mayonesa de remolacha. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.

200. Bolitas crocantes de pollo con queso crema con ciboulette

Porciones: 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: snack, guarnición o cena crocante sin fritura

Ingredientes

- 2 tazas de base de pollo, cocida, rallada o procesada según corresponda
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de queso rallado o levadura nutricional
- Sal, pimienta, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva
- Para acompañar: 1/2 taza de queso crema con ciboulette

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la base: Colocá la base de pollo en un bol. Si está cocida, pisala; si está rallada, escurrida con un repasador limpio para sacar el exceso de agua.

2. Armar la mezcla: Agregá el huevo, los condimentos y el queso rallado. Mezclá hasta que todo quede unido y con textura moldeable.

3. Sumar el crocante: Incorporá queso rallado de a poco. La mezcla tiene que quedar húmeda, pero lo suficientemente firme como para formar piezas.

4. Formar las piezas: Con las manos apenas húmedas, armá bolitas del mismo tamaño. Esto ayuda a que las piezas se cocinen parejas y queden doradas.

5. Cocinar sin freír: Acomodá en placa o canasto de freidora de aire con rocío vegetal. Cociná a 190°C durante 12 a 18 minutos, girando a mitad de cocción.

6. Dorar: Si querés más crocante, dejá 2 minutos extra al final controlando que no se quemen. El punto ideal es superficie dorada y centro tierno.

7. Servir: Serví calientes con queso crema con ciboulette. También podés acompañar con ensalada para convertirlos en comida principal.

Tip saludable: No amontones las piezas en la placa: el aire tiene que circular para que queden crocantes.