

WAP NA COZINHA

E-BOOK DE RECEITAS



ÍNDICE

Introdução.....	3
Dicas de cozinha.....	4
Aperitivos.....	6
Prato principal.....	15
Sobremesas.....	26
Saudáveis.....	33
Lanches.....	40
Dia a dia.....	47
Finalização.....	58





INTRODUÇÃO

Bem-vindo ao mundo encantador da culinária, onde os ingredientes se transformam em obras-primas e os sabores contam histórias cativantes. Este ebook, "WAP NA COZINHA", é mais do que um simples guia de receitas, é um convite para explorar, experimentar e dominar a arte de preparar pratos deliciosos. Cozinhe como um chef e prepare-se para explorar aromas irresistíveis e sabores especiais.

DICAS DE COZINHA

Cozinhar é uma forma de arte, e como em qualquer arte, pequenos detalhes fazem toda a diferença. Aqui estão algumas dicas valiosas que transformarão sua experiência na cozinha e elevarão suas habilidades culinárias para o próximo nível.

ORGANIZAÇÃO É CHAVE

Antes de começar a cozinhar, organize todos os ingredientes. Isso evita que você se perca e garante que você tenha tudo à mão quando precisar.

CONTROLE A TEMPERATURA

Ajuste a temperatura dos eletros que você está usando conforme necessário. Conheça as diferenças entre fritar, refogar e cozinhar em fogo brando.

USE ERVAS E TEMPEROS FRESCOS

Antes de começar a cozinhar, organize todos os ingredientes. Isso evita que você se perca e garante que você tenha tudo à mão quando precisar.





EXPERIMENTE NOVOS INGREDIENTES

Não tenha medo de sair da sua zona de conforto. Experimente ingredientes exóticos e descubra novos sabores que podem surpreender e encantar seu paladar.

SAIBA QUANDO SALGAR

Salgar não é apenas uma questão de gosto, mas também de timing. Salgue carnes antes de cozinhar, mas adicione sal a outros pratos ao final, para evitar excessos.

SUBSTITUIÇÕES INTELIGENTES

Se estiver sem um ingrediente específico, conheça as substituições possíveis. Às vezes, a improvisação na cozinha pode levar a descobertas deliciosas.

DIVIRTA-SE NA COZINHA

A culinária é uma celebração da criatividade e do prazer sensorial. Divirta-se experimentando, ajustando receitas e, acima de tudo, aproveitando o processo.

Lembre-se, cada prato que você prepara é uma oportunidade de aprendizado e autodescoberta. Aprecie cada momento na cozinha, e com estas dicas, você estará no caminho para se tornar um verdadeiro mestre culinário.

Aperitivos



Bruschetta na Air Fryer





15
minutos



Serve de 4 a 6
pessoas



WAP Airfryer
Mega 7.1L

Ingredientes

- 1 baguete italiana ou pão rústico
- 2 tomates maduros
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1/4 de xícara de azeite de oliva extravirgem
- Folhas de manjeriço fresco
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Para iniciar essa receita, pré-aqueça a sua Air Fryer da WAP a 200°C por cerca de 5 minutos.

Corte o pão em fatias diagonais, com aproximadamente 2 a 3 cm de espessura. Pique os acompanhamentos, corte os tomates em cubinhos, pique o dente de alho e reserve. Prepare a mistura de temperos, em uma tigela misturando o alho picado, o azeite de oliva, o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.

Coloque as fatias de pão na bandeja da Air Fryer sem os acompanhamentos, deixando espaço entre elas. Pincele a mistura de temperos em ambos os lados de cada fatia de pão. Leve a bandeja para a

Air Fryer e asse por aproximadamente 5 minutos ou até que as fatias fiquem levemente douradas e crocantes.

Retire as fatias de pão da Air Fryer e deixe esfriar por alguns minutos. Esfregue levemente um dente de alho na superfície de cada fatia para realçar o sabor. Distribua uma porção dos tomates picados sobre cada fatia de pão. Polvilhe generosamente o queijo parmesão ralado sobre os tomates.

Volte as bruschettas à Air Fryer e asse por mais 2 a 5 minutos, ou até que o queijo derreta e comece a dourar. Em seguida retire as bruschettas da Air Fryer com cuidado. Decore cada uma com algumas folhas de manjeriço fresco, e sirva.

Dicas extras

Você pode substituir o tomate comum por tomate seco na Bruschetta. Essa é apenas uma sugestão, e você pode experimentar diferentes combinações de acordo com suas preferências.



Cubos de salmão caramelizados na Air Fryer





15
minutos



Serve 4
pessoas



WAP Airfry
Grand 5.2L

Ingredientes

- Salmão em cubos
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Páprica defumada
- Cominho em pó
- Coentro em pó
- Mel
- Azeite de oliva
- Iogurte grego natural
- Mostarda
- Suco de 1 limão siciliano

Modo de preparo

Antes de tudo, pré-aqueça a sua Air Fryer a 200°. Prepare o salmão iniciando pelo corte, em cubos, realize o processo em todas as fatias. Em uma tigela, tempere o salmão com sal, pimenta do reino, páprica defumada, cominho em pó, coentro em pó, mel e azeite.

Espalhe os cubos de salmão na cesta da Air Fryer. Asse de 8 a 10 minutos, ou até que o salmão esteja caramelizado e cozido por dentro.

Para o molho, misture o iogurte grego natural, mostarda, ml, o suco de limão siciliano, sal e sal e pimenta do reino. Meza bem para incorporar todos os ingredientes. E está pronto!

Retire o salmão da Air Fryer e sirva ainda quente com o molho de iogurte grego.

Dicas extras

Corte os cubos de maneira uniforme: faça isso para manter um padrão no seu acompanhamento, corte os cubos de forma que fiquem todos iguais.



Tomate seco na Air Fryer





2 a 3
horas



Serve de 4 a 6
pessoas



WAP Airfry
Oven Digital 12L

Ingredientes

- Tomates cereja ou tomates pequenos
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas secas (opcional, como manjeriço, óregano)

Modo de preparo

Comece pré-aquecendo a Air Fryer da WAP a uma temperatura de 80°. Em seguida, lave os tomates e corte-os ao meio. Retire as sementes, se desejar. Em uma tigela, misture os tomates com azeite de oliva, sal, pimenta e ervas secas, se estiver usando.

Coloque os tomates cortados nas prateleiras com os tomates na Air Fryer Oven em uma única camada, a Air Fryer já deve estar pré-aquecida a 80°C. Feche a porta da Oven e inicie o processo de secagem. A temperatura baixa e constante é essencial para que os tomates sequem lentamente e desenvolvam um sabor mais concentrado. Esteja sempre verificando a cada 30 minutos e mexendo para garantir um cozimento uniforme. O tempo exato pode variar, então esteja atento para evitar que os tomates sequem demais. Eles devem ficar enrugados e com uma textura semelhante à do tomate seco tradicional.

Após o tempo de secagem adequado, desligue a Air Fryer Oven e remova os tomates secos. Deixe-os esfriar completamente antes de armazenar. Para armazenar os tomates secos, coloque-os em um recipiente hermético e cubra-os com azeite de oliva. Adicione algumas ervas aromáticas, como manjeriço ou alecrim, para aprimorar o sabor. Feche bem o recipiente e mantenha na geladeira por até várias semanas.

Dicas extras

Aliado a vários pratos: Você pode colocar o tomate seco na Bruschetta, em massas, saladas, servir como aperitivo, incluir em pães e focaccias e muitas outras ideias. Essas são apenas algumas sugestões, e você pode experimentar diferentes combinações de acordo com suas preferências.

Tempere os tomates: Os temperos não apenas adicionam sabor, mas também ajudam a preservar os tomates durante o armazenamento.



Abóbora cabotiá na Air Fryer





40
minutos



Serve 4
pessoas



WAP Airfry
Grand 5.2L

Ingredientes

- 1 abóbora cabotiá (ou abóbora japonesa)
- Azeite de oliva
- Sal a gosto
- Páprica defumada a gosto
- Curry a gosto
- Alho frito (opcional)

Modo de preparo

Primeiro corte a abóbora cabotiá ao meio e retire as sementes. Em seguida, pré-aqueça a Air Fryer a 200°C por alguns minutos. Coloque uma das metades da abóbora na Air Fryer, com a casca voltada para cima, e asse por aproximadamente 5 a 7 minutos. Isso ajudará a amolecer a abóbora e facilitar o corte.

Retire a abóbora da Air Fryer e, com cuidado, corte-a em fatias finas. Em um recipiente, coloque as fatias de abóbora e tempere com azeite de oliva, sal, páprica defumada, curry e, se desejar, um pouco de alho frito para dar sabor extra. Certifique-se de que todas as fatias estejam bem cobertas com os temperos.

Deixe a abóbora temperada assar por cerca de 30 a 40 minutos, mexendo ocasionalmente para garantir que todas as fatias absorvam os sabores dos temperos.

Dicas extras

Combine com saladas: A Abóbora Cabotiá com casca na Air Fryer assada e temperada combina muito bem com uma salada fresca de folhas verdes, como rúcula ou agrião, para equilibrar os sabores.

Outros acompanhamentos: você também pode servir a abóbora como acompanhamento para pratos principais, como frango grelhado, peixe assado ou carne.

Dê um sabor a mais: experimente adicionar um toque de queijo parmesão ralado por cima antes de servir para um sabor extra.



Dadinho de tapioca na Air Fryer





15
minutos



Serve 4
pessoas



WAP Airfry
Grand 5.2L

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de tapioca
- 1 xícara de queijo coalho ralado
- 1 xícara de leite quente
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- 1/2 colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- Geleia de pimenta ou molho de sua escolha para servir (opcional)

Modo de preparo

Em uma tigela grande, coloque a farinha de tapioca e despeje o leite quente sobre ela. Mexa bem até que a tapioca absorva todo o leite. A mistura deve ficar úmida e homogênea. Adicione o queijo coalho ralado à mistura de tapioca e leite. Misture bem até que o queijo esteja incorporado.

Acrescente a manteiga derretida, o sal e a pimenta-do-reino à massa. Continue mexendo até obter uma massa bem misturada e maleável. Se a massa estiver muito seca, você pode adicionar um pouco mais de leite.

Molde a massa em um recipiente quadrado ou retangular, compactando-a bem. Você pode untar levemente o recipiente com óleo ou manteiga para evitar que os dadinhos grudem.

Deixe a massa descansar na geladeira por pelo menos 2 horas ou até que fique firme.

Retire a massa da geladeira e desenforme-a. Corte-a em cubos ou retângulos do tamanho desejado para os dadinhos de tapioca.

Coloque os dadinhos de tapioca na cesta da Air Fryer WAP Grand Family 5,2L, deixando espaço entre eles para a circulação de ar.

Asse os dadinhos na Air Fryer a 180°C por cerca de 10 a 12 minutos, ou até que fiquem dourados e crocantes. Você pode virá-los na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

Retire os dadinhos da Air Fryer e sirva-os quentes com geleia de pimenta ou algum molho de sua preferência.



Prato principal



Quiche de alho poró na Air Fryer





30
minutos



Serve 6
pessoas



WAP Airfry
Mega 7.1L

Ingredientes

- 1 talo de alho poró fatiado
- 1 cebola picada
- 3 colheres de sopa de azeite
- 180g de tomates cereja cortados ao meio
- 1 xícara de chá de creme de leite
- 1/2 xícara de chá de parmesão ralado
- 1/2 xícara de chá de manteiga
- 1 e 1/4 xícara de chá de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de água gelada
- Uma pirada de noz-moscada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Pré-aqueça a Air Fryer a 200°C e ajuste o tempo para 5 minutos.

Em uma tigela média, misture a farinha, a manteiga e a água gelada. Misture bem, com o auxílio da pontas dos dedos até obter uma massa bem homogênea. Em seguida, abra a massa com o auxílio de um rolo e forre o fundo e as laterais de uma forma de 20 cm com fundo removível.

Em seguida, pré-asse a massa, colocando a forma de fundo removível dentro do cesto ou da Air Fryer a 160°C por 10 minutos. Retire e deixe esfriar.

Para o recheio, em uma panela média, aqueça o azeite e doure a cebola por 4 minutos ou até murchar. Coloque o restante dos ingredientes, misture bem e deixe esfriar. Despeje o recheio na massa já pré-assada e leve à Air Fryer por 15 minutos.

Dicas extras

Faça porções individuais: você pode fazer em porções individuais para servir de forma mais personalizada.



Churrasco na Air Fryer





40
minutos



Serve 5
pessoas



WAP Airfry
Barbecue Digital

Ingredientes

- 1 peça de picanha (aprox. 1,5kg)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Alho em pó a gosto (opcional)
- Páprica (opcional, para dar cor e sabor)
- Azeite de oliva (opcional)
- Pão de alho da sua preferência

Modo de preparo

Retire a picanha da geladeira e deixe-a atingir a temperatura ambiente por cerca de 30 minutos.

Faça cortes superficiais em forma de losangos na gordura da picanha para ajudar a temperar e a obter uma carne mais suculenta.

Tempere a carne com sal, pimenta e alho em pó a gosto. Se desejar, adicione um pouco de páprica para dar cor e sabor. Regue a picanha com um pouco de azeite de oliva para ajudar na selagem da carne.

Em seguida, pré-aqueça a Air Fryer a 200°C por cerca de 5 minutos. Coloque a picanha na cesta da Air Fryer, com a gordura virada para cima. Cozinhe por 20 a 30 minutos a 200°C, dependendo do seu gosto de carne.

Se desejar, vire a picanha na metade do tempo para garantir que ambos os lados cozinhem uniformemente.

Após cozinhar, retire a picanha da Air Fryer e deixe descansar por alguns minutos antes de cortar. Corte a picanha em fatias finas, servindo conforme o seu gosto.

Dicas extras

Remova o excesso de umidade da carne: Use um papel toalha para secar os filés antes de temperar. Isso ajuda a remover qualquer umidade que possa interferir no processo de cozimento e contribui para uma textura mais crocante por fora.

Acompanhamentos: prepare uma maionese caseira ou escolha um molho que combine bem com a carne assada. Molhos de ervas, chimichurri e barbecue são ótimas opções. Um ótimo acompanhamento para a carne assada são legumes grelhados, como abobrinha, pimentão, berinjela ou cenoura. Tempere-os com azeite, sal e pimenta antes de grelhar na Air Fryer para obter um sabor delicioso e saudável.



Salmão ao molho de ervas com vegetais na Air Fryer





60
minutos



Serve 4
pessoas



WAP Airfry
Mega 7.1L

Ingredientes

Para o salmão

- 4 filés de salmão
- Suco de 2 limões
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de alecrim fresco picado
- Sal e pimenta a gosto

Para os vegetais

- 2 xícaras de brócolis em floretes
- 2 cenouras médias, cortadas em palitos
- 1 abobrinha, cortada em rodelas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de tempero italiano
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, prepare a marinada para o salmão, misture o suco de limão, azeite de oliva, alho picado, alecrim, sal e pimenta. Coloque os filés de salmão na marinada e deixe descansar por pelo menos 15 minutos.

Em outra tigela, misture os vegetais com azeite de oliva, tempero italiano, sal e pimenta.

Coloque os vegetais na cesta da Air Fryer em uma única camada. Asse a 180°C por 15–20 minutos, agitando a cesta ocasionalmente para garantir uma cocção uniforme, reserve.

Para o salmão, primeiro pré-aqueça a Air Fryer a 200°C por 5 minutos. Coloque os filés de salmão na cesta da Air Fryer. Cozinhe por 10–12 minutos ou até que o salmão esteja cozido e a pele esteja crocante. Sirva os filés de salmão sobre uma cama de vegetais assados.

Dicas extras

Regue o salmão: Você pode realizar esse processo com um pouco do molho de limão e decore com fatias de limão e folhas de alecrim.

Acompanhamento: acompanhe com arroz integral, quinoa ou arroz negro se desejar.



Ratatouille com queijo na Air Fryer





30
minutos



Serve 4
pessoas



WAP Airfryer
Grand 5.2L

Ingredientes

- 1 berinjela média
- 1 abobrinha média
- 1 cebola média
- 1 pimentão vermelho
- 3 tomates médios
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo mussarela ralado (ou outro de sua preferência)

Modo de preparo

Corte todos os legumes regularmente em rodelas finas com aproximadamente 5 mm de espessura. Em uma tigela, misture as rodelas de berinjela, abobrinha, cebola, pimentão e tomates. Regue os legumes com azeite de oliva, tempere com sal e pimenta, misturando bem para distribuir os temperos de forma uniforme.

Pré-aqueça a Air Fryer a 180°C por cerca de 5 minutos.

Coloque os legumes temperados em uma forma adequada na cesta da Air Fryer, garantindo que estejam distribuídos de maneira uniforme. Asse os legumes por aproximadamente de 15 a 20 minutos, ou até que fiquem macios. Retire a cesta da Air Fryer com cuidado usando luvas térmicas e cubra os legumes assados com queijo muçarela ralado.

Retorne a cesta para a Air Fryer e asse por mais 3-5 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e levemente dourado.

Dicas extras

Varie os tipos de queijo: experimente com outros queijos para um toque extra de sabor.



Sopa de legumes na Air Fryer





30
minutos



Serve 4
pessoas



WAP Airfry
Grand 5L

Ingredientes

- 1/2 cebola média, picada
- 3 batatas, cortadas em cubos
- 2 cenouras
- 2 tomates, sem pele e sem sementes
- 2 mandioquinhas médias
- 8 vagens, picadas
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva (opcional)

Modo de preparo

Pré-aqueça a Air Fryer a 180° por 5 minutos.

Enquanto isso, descasque as cenouras e corte em pedaços pequenos. Em seguida, corte as batatas e mandioquinhas em cubos. Coloque as cenouras, batatas, mandioquinhas e vagens na cesta da Air Fryer, regue com um fio de azeite de oliva e misture bem para que fiquem levemente cobertas pelo azeite. Asse os legumes em temperatura média-alta por cerca de 15 a 30 minutos, ou até que fiquem macios, levemente dourados e que você possa amassar. Agite a cesta da Air Fryer ocasionalmente para garantir que os legumes assem por igual.

Enquanto os legumes assam, prepare os tomates, picando-os e retirando a pele e sementes.

Quando os legumes estiverem assados, retire-os da Air Fryer e deixe esfriar um pouco.

Transfira os legumes assados e os tomates picados para o liquidificador, adicionando também um pouco de água suficiente para cobri-los e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Ligue o liquidificador e processe os legumes até obter uma mistura homogênea e cremosa.

Transfira a mistura do liquidificador para uma panela comum e aqueça em fogo baixo. Se preferir uma consistência mais líquida, adicione mais água.

Continue cozinhando a sopa em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que esteja aquecida por completo. Prove e ajuste os temperos, se necessário e sirva a sopa quente.



Sobremesas



Torta de cookie recheada com chocolate na Air Fryer





45
minutos



Serve 8
pessoas



WAP Airfry
Mega 7.1L

Ingredientes

- 1 xícara de manteiga
- 1 xícara de açúcar mascavo
- Pitada de sal
- 1 ovo grande
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de chocolate em gotas
- 1 pote de creme de chocolate e avelã

Modo de preparo

Para iniciar essa receita, bata a manteiga e o açúcar por 5 minutos em uma batedeira. Em seguida, ainda com a batedeira ligada, adicione o sal e o ovo, bata até misturar por completo.

Coloque o bicarbonato de sódio e a farinha de trigo e bata mais uma vez, até a farinha se incorporar na massa. Por fim, coloque as gotas de chocolate e misture com uma espátula. Leve a massa para geladeira por 20 minutos. Em uma forma de fundo removível, distribua metade da massa no fundo da forma e dos lados, formando uma espécie de base para segurar o nosso recheio.

Coloque o creme de chocolate e avelã em cima da base de massa. Em seguida, pegue a massa que estava reservada e abra em um pedaço de plástico-filme e cubra a forma fazendo uma tampa.

Leve para assar na Air Fryer a 180 graus por 30 minutos ou até dourar.



Brownie na Air Fryer





35
minutos



Serve 6
pessoas



WAP Airfry
Oven Digital 12L

Ingredientes

- 180g de chocolate ao leite
- 100g de manteiga
- 90g de açúcar mascavo
- 135g de açúcar refinado
- 20g de cacau em pó
- 3 ovos
- 105g de farinha de trigo
- 1 xícara de chocolate ao leite para ser colocado na massa depois
- Um pouco de chocolate ao leite para ser colocado por cima do Brownie

Modo de preparo

Comece pré-aquecendo a sua Air Fryer da WAP a 160°C por cerca de 5 minutos.

Em seguida, comece derretendo a manteiga e o chocolate. Depois, em um bowl, bata bem os ovos com os açúcares, o cacau em pó e adicione o que você derreteu na panela.

Finalize com a farinha de trigo e o chocolate em gotas. Leve para assar em uma forma de 18cm untada com manteiga e papel manteiga por cima e leve para assar na Air Fryer a 200 graus de 20 a 25 minutos.

Desligue a Air Fryer e deixe por mais 5 minutos dentro. Retire e leve à geladeira até esfriar completamente.

Dicas extras

Acompanhamento: sirva o brownie ainda morno com uma bola de sorvete de baunilha ou um toque de chantilly, se desejar.



Banana caramelizada na Air Fryer





10
minutos



Serve 4
pessoas



WAP Airfry
Grand 5.2L

Ingredientes

- Bananas maduras
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- Canela a gosto

Modo de preparo

Primeiro descasque as bananas e corte-as ao meio na vertical. Em uma tigela, misture o açúcar e a canela. E em outra, a manteiga derretida.

Descasque e corte as bananas em rodela. Misture a manteiga derretida, mel e canela em uma tigela. Adicione as rodela de banana à mistura e mexa para revestir.

Coloque as bananas na cesta da air fryer e asse a 180°C por 8–10 minutos.

Sirva quente, podendo adicionar uma bola de sorvete por cima.

Dicas extras

Não deixe a banana ficar preta: pingue algumas gotas de limão na sua banana para evitar que a fruta fique preta.



Saudáveis



Pizza low carb na Air Fryer





20
minutos



Serve 6
pessoas



WAP Airfry
Mega 7.1L

Ingredientes

Para a massa

- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 2 colheres de sopa de psyllium em pó
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e temperos a gosto (orégano, etc.)

Para o recheio

- 1/2 xícara de molho de tomate sem açúcar
- Queijo mussarela ralado
- Ingredientes adicionais da sua preferência

Modo de preparo

Em um recipiente, misture a farinha de amêndoa, o psyllium em pó, os ovos, o azeite de oliva, o sal e os temperos. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Abra a massa em formato de disco, com cerca de 1 cm de espessura.

Pré-aqueça a Air fryer a 180°C por poucos minutos. Coloque o disco de massa na Air fryer e asse por aproximadamente 5 a 10 minutos, até que fique levemente dourado. Retire a massa da Air fryer e espalhe o molho de tomate sobre ela. Cubra com queijo mussarela ralado e adicione os ingredientes adicionais de sua escolha.

Retorne a pizza para a Air fryer e asse por mais 5 a 10 minutos, ou até que o queijo esteja derretido. Retire a pizza da Air fryer, e sirva.

Dicas extras

Ajuste a consistência da massa: Se a massa estiver seca, adicione um pouco mais de azeite de oliva ou água morna, uma colher de sopa de cada vez, até obter uma massa maleável e fácil de trabalhar.

Varie o recheio: você pode utilizar para rechear a sua pizza tomate em fatias, cebola, pimentão, palmito, rúcula, tomate seco, cogumelos, presunto, peito de frango desfiado, o que a sua criatividade mandar ou os ingredientes que você tiver a mão!



Bolo de banana sem açúcar na Air Fryer





45
minutos



Serve 10
pessoas



WAP Airfry
Mega 7.1L

Ingredientes

- 2 ovos
- 3 bananas
- 4 colheres de mel
- 180g de farinha
- 1 colher de azeite
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

Em uma batedeira bata os 2 ovos, quando eles estiverem incorporados, adicione 2 bananas amassadas, as 4 colheres de mel. Misture bem até que todos os ingredientes estejam incorporados. Continue batendo todos os ingredientes na batedeira e adicione a farinha, o azeite e a canela.

Quando a massa estiver homogênea, adicione o fermento e mexa levemente, para que o fermento incorpore dentro da massa, sem perder a sua eficiência, mas cuidado nessa hora, o fermento quando incorporado de maneira incorreta na massa, poderá tirar a aeração da massa, deixando o bolo com uma textura grossa, batumado. Corte 1 banana em tiras e adicione canela e mel para colocar no fundo da Air Fryer da WAP.

Unte o fundo da Air Fryer da WAP com azeite, adicione as bananas em tiras e adicione a massa por cima das bananas. Leve a massa para a air fryer a 160° por 40 minutos ou até você furar o bolo com um palito e a massa estiver assada por completo.

Não leve a massa a 200° na air fryer, pois corre o risco de não assar o bolo no meio.

Retire o bolo da Air Fryer e deixe esfriar por alguns minutos antes de desenformar.

Sirva fatias do seu bolo de banana sem açúcar e aproveite! Você pode decorar com mais bananas fatiadas por cima, ou até mesmo adicionar um toque de mel ou geleia de frutas sem açúcar, se preferir.



Legumes assados na Air Fryer





25
minutos



Serve 6
pessoas



WAP Airfry
Family 4L

Ingredientes

- 2 abobrinhas, cortadas em rodelas
- 1 berinjela, cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras
- 1 cebola roxa, cortada em pedaços grandes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de tempero italiano (orégano, tomilho e manjericão)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Inicie pré-aquecendo sua Air Fryer da WAP a 200°C por 5 minutos, garantindo que ela esteja bem quente para um cozimento eficiente.

Em uma tigela grande, misture as abobrinhas, a berinjela, o pimentão vermelho e a cebola vermelha. Adicione as duas colheres de sopa de azeite de oliva, o tempero italiano, o sal e a pimenta. Certifique-se de que todos os legumes estejam bem revestidos.

Coloque os legumes na da Air Fryer da WAP, distribuindo-os uniformemente para garantir um cozimento consistente.

Cozinhe os legumes a 200°C por 15–20 minutos.

Não se esqueça de mexer os legumes ocasionalmente para garantir que fiquem dourados de maneira uniforme. Retire os legumes da Air Fryer quando estiverem dourados e cozidos ao seu gosto.

Sirva como acompanhamento ou como prato principal. Essa combinação de sabores e texturas será uma explosão para suas papilas gustativas!

Dicas extras

Experimente adicionar alho picado ou páprica para um toque extra de sabor.

Sirva os legumes assados com um molho de iogurte ou molho de tomate para uma experiência ainda mais deliciosa.

Esta receita é versátil, e você pode personalizá-la com seus legumes favoritos.



Lanches



Palito de queijo crocante na Air Fryer





10
minutos



Serve 4
pessoas



WAP Airfry
Grand 5.2L

Ingredientes

- 300g de queijo mussarela em palitos
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 ovo batido

Modo de preparo

Para começar essa receita simples passe o queijo cortado em palitos no ovo batido e, em seguida, na mistura de farinha de rosca.

Com a air fryer pré aquecida, a 180° por 5 minutos, coloque os palitos de queijo na air fryer em uma única camada, asse por cerca de 6 a 10 minutos, ou até que fiquem dourados.

Sirva seu petisco de Palitos de Queijo Crocantes ainda quente com um molho de sua preferência e aproveite!

Dicas extras

Utilize molhos: servir esses palitinhos crocantes com um molho, deixa a experiência ainda mais deliciosa.



Quesadillas de carne moída na Air Fryer





15
minutos



Serve 4
pessoas



WAP Airfryer
Mega 7.1L

Ingredientes

- 4 unidades de pão tipo tortilla
- 250g de queijo mussarela ralado
- 200g de carne moída
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 pimentão vermelho picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de óleo

Modo de preparo

Vamos começar pela carne, por isso, aqueça uma frigideira com óleo e refogue a cebola e o alho até ficarem macios. Adicione a carne moída e cozinhe até ficar bem cozida, mexendo ocasionalmente. Adicione o pimentão picado, tempere com sal e pimenta a gosto e cozinhe por mais alguns minutos.

Espalhe metade do queijo ralado sobre uma unidade do pão tipo tortilla, adicione a mistura de carne e cubra com o restante do queijo. Coloque outra unidade de pão por cima. Repita o processo com as outras unidades de pão tipo tortilla para fazer mais uma quesadilla.

Pré-aqueça a air fryer a 180°C por 5 minutos. Coloque as quesadillas na cesta da air fryer e cozinhe por 6-12 minutos ou até que estejam douradas e crocantes. Vire na metade do tempo para garantir que assem uniformemente.

Retire as quesadillas da air fryer e corte em quatro partes. Sirva quente.

Dicas extras

Utilize molhos: servir quesadillas com um molho, deixa a experiência ainda mais deliciosa.



Bolinho de arroz na Air Fryer





50
minutos



Serve 8
pessoas



WAP Airfry
Mega 7.1L

Ingredientes

- 3 xícaras de arroz cozido
- 100g de queijo mussarela ralado
- 1 colher de requeijão
- 2 ovos
- $\frac{3}{4}$ de xícara de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite
- Sal a gosto
- Farinha de rosca para empanar

Modo de preparo

Para iniciar essa receita, você vai precisar colocar o no arroz já cozinho, o queijo mussarela, o requeijão, o ovo, o leite e a farinha de trigo e sal se achar que precisa, misture bem. Se o arroz continuar solto coloque um pouco mais de leite, e ficar muito molhado coloque um pouquinho mais de farinha de trigo, o ponto é quando você amassar e formar o bolinho sem quebrar.

Em seguida, pegue pequenas porções desse arroz e modele os bolinhos. Empane na farinha de rosca e leve ao congelador por 30 minutos.

Coloque na Air fryer por 15 minutos ou até dourar.



Hambúrguer caseiro na Air Fryer





15
minutos



Serve 4
pessoas



WAP Airfry
Mega 7.1L

Ingredientes

- 500g de carne moída
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 ovo
- 1/4 de xícara de farinha de rosca
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta moída
- 1/2 colher de chá de páprica (opcional)
- 4 pães de hambúrguer
- Queijo, alface, tomate, cebola roxa e outros ingredientes de sua escolha para montar o hambúrguer

Modo de preparo

Em uma tigela grande, misture a carne moída, cebola, alho, ovo, farinha de rosca, sal, pimenta e páprica (se estiver usando). Misture bem até que todos os ingredientes estejam combinados, mas evite mexer em excesso para não deixar a carne muito compacta.

Divida a mistura de carne em quatro partes iguais e molde cada uma delas em um hambúrguer do tamanho desejado.

Coloque os hambúrgueres na cesta da Air Fryer WAP AIRFRY MEGA FAMILY 7,1L, deixando espaço entre eles para a circulação de ar.

Cozinhe os hambúrgueres na Air Fryer a 180°C por cerca de 10 a 12 minutos, virando na metade do tempo para garantir o cozimento uniforme. Enquanto os hambúrgueres estão cozinhando, corte os pães ao meio e prepare os ingredientes para montar os hambúrgueres.

Quando os hambúrgueres estiverem prontos, retire-os da Air Fryer e monte os hambúrgueres conforme seu gosto, adicionando queijo, alface, tomate, cebola roxa e molhos de sua escolha.

Sirva imediatamente e aproveite o seu hambúrguer caseiro na Air Fryer!





Dia a dia

Arroz na panela de pressão elétrica





20
minutos



Serve 4
pessoas



Panela de
pressão elétrica

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 3 copos de água
- 1 colher de azeite
- Alho a gosto
- Cebola a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque o arroz em uma peneira fina e lave sob água corrente até que a água saia clara. Isso ajuda a remover o excesso de amido e evita que o arroz fique muito grudento.

Ligue a panela de pressão elétrica e selecione o modo "Refogar". Adicione o azeite e refogue o alho com a cebola por alguns minutos até que fiquem dourados.

Acrescente o arroz à panela e mexa para que ele fique bem envolvido no óleo e temperos.

Adicione a água e o sal a gosto. Mexa bem para que o sal se dissolva na água.

Feche a tampa da panela de pressão elétrica e selecione o modo de cozimento de arroz. Certifique-se de que a válvula de pressão esteja fechada.

O tempo de cozimento na panela de pressão WAP leva 12 minutos. Após o término do tempo de cozimento, desligue a panela e mexa o arroz com um garfo para soltar os grãos. Sirva quente.



Batata frita na Air Fryer





25
minutos



Serve 4
pessoas



WAP Airfry
Grand 5.2L

Ingredientes

- 4 batatas médias (aprox. 800g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Temperos opcionais (páprica, alho em pó, pimenta, ervas secas, etc.)

Modo de preparo

Lave e descasque as batatas, se desejar. Você também pode deixar a casca, se preferir.

Corte as batatas em tiras finas ou em formato de palitos, com cerca de 1 cm de largura. Tente manter o tamanho uniforme para que cozinhem de maneira uniforme.

Em uma tigela grande, misture as batatas com o azeite de oliva e os temperos de sua escolha. Certifique-se de que todas as batatas estejam revestidas uniformemente com o óleo e os temperos.

Coloque as batatas na cesta da air fryer Grand Family 5,2L da WAP em uma única camada, evitando que elas fiquem sobrepostas.

Cozinhe as batatas na air fryer da WAP de 15 a 20 minutos, agitando a cesta a cada 5 minutos para garantir que cozinhem de maneira uniforme.

Verifique a textura das batatas depois de 15 minutos. Se estiverem douradas e crocantes, estão prontas. Se necessário, continue cozinhando por mais alguns minutos até atingirem a consistência desejada.

Retire as batatas da air fryer, tempere com sal a gosto e sirva imediatamente.



Nuggets de frango na Air Fryer





25
minutos



Serve 3
pessoas



WAP Airfry
Oven Digital 12L

Ingredientes

- 500g de peito de frango cortado em pedaços pequenos
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta preta moída
- 2 ovos batidos
- Azeite de oliva

Modo de preparo

Primeiro prepare os nuggets de frango: Em uma tigela, misture a farinha de rosca, o queijo parmesão, a páprica, o alho em pó, a cebola em pó, o sal e a pimenta preta. Esta mistura será a crosta dos nuggets. Em outra tigela, bata os ovos.

Passe cada pedaço de frango primeiro nos ovos batidos e, em seguida passe na mistura de crosta de farinha de rosca, certificando-se de cobrir bem cada pedaço.

Coloque os nuggets de frango revestidos em uma única camada na grade da Air Fryer Oven da WAP. Não os sobreponha para garantir um cozimento uniforme.

Se desejar, você pode passar um pouco de azeite na parte superior dos nuggets para deixá-los mais dourados e crocantes, mas isso é opcional.

Cozinhe os nuggets na Air Fryer Oven da WAP a 200°C por 10–12 minutos, virando-os na metade do tempo para garantir que fiquem dourados dos dois lados.

Retire os nuggets da Air Fryer e deixe-os descansar por alguns minutos antes de servir. Isso ajuda a manter a crosta crocante.

Sirva seus nuggets de frango na Air Fryer com molho de sua escolha e aproveite!



Pão caseiro na Air Fryer





55
minutos



Serve 8
pessoas



WAP Airfry
Oven Digital 12L

Ingredientes

- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras de leite morno
- 6 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparo

Para iniciar essa receita, você vai pegar o açúcar, o fermento biológico seco e a água morna e misturar bem. Após isso, misture bem os dois ovos e adicione eles na mistura que você acabou de preparar. Acrescente o óleo e o sal e misture também.

Separe metade da sua farinha e misture na massa. Após incorporar bem todos os ingredientes, é hora de colocar a mão na massa, literalmente! Adicione o restante da farinha e sove bem a massa, até ela não grudar mais em seus dedos.

Deixe-a descansar por 35 minutos. Após isso, é só ir tirando o ar da massa, com a ajuda das pontas dos dedos. Pegue pedacinhos de massa, faça bolinhas menores e deixe descansar por mais 20 minutos.

Misture uma gema de ovo com uma colher de água e pincele sobre os pãeszinhos antes de assar, isso irá fazer com que os pães fiquem mais douradinhos.

Coloque na Air Fryer para assar por aproximadamente 25 minutos a 160°.



Frango à parmegiana na Air Fryer





25
minutos



Serve 4
pessoas



WAP Airfry
Oven Digital 12L

Ingredientes

- 4 peitos de frango
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 ovos batidos
- 2 xícaras de molho de tomate
- 1 xícara de queijo muçarela ralado

Modo de preparo

Tempere os peitos de frango com sal e pimenta, garantindo que fiquem bem cobertos. Empane os Peitos de Frango, primeiro nos ovos batidos, em seguida, na farinha de rosca, garantindo uma cobertura uniforme e finalize na mistura de queijo parmesão.

Coloque os peitos de frango na cesta da Air Fryer Oven da WAP e asse por 20 minutos, virando na metade do tempo para garantir uma cocção uniforme. Quando estiverem bem dourados, retire os peitos da Air Fryer Oven da WAP e cubra cada um com molho de tomate e queijo muçarela.

Volte os peitos à Air Fryer por mais 5 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e dourado. Retire os peitos da Air Fryer e sirva imediatamente.





Ao longo destas páginas, você se aventurou por aperitivos que despertam o apetite, mergulhou em pratos principais que são verdadeiras obras de arte, não resistiu às tentações doces das sobremesas e abraçou a vitalidade das receitas fit. Cada seção foi cuidadosamente elaborada para oferecer uma experiência culinária única.

Wap

**CONECTE-SE
COM A GENTE!**



@wap



/wapoficial



@wap



@wapoficial



/wapoficial

PROSDÓCIMO