

Consejos de seguridad alimentaria para freidoras de aire (air fryer)

Artículo escrito por Brenda Aufdenkamp, (baufdenkamp1@unl.edu) Educadora de Extensión

Con las nuevas tecnologías vienen nuevas formas de cocinar alimentos saludables. Las freidoras de aire cocinan haciendo circular aire extremadamente caliente alrededor de la comida. Un elemento calefactor, muy parecido a un quemador de estufa, está situado sobre la comida y se usa un ventilador para mover rápidamente el aire alrededor de la comida.

La comida sale crujiente por fuera y húmeda y tierna por dentro. Las freidoras de aire brindan una alternativa más saludable a la fritura convencional porque usan poco o nada de aceite durante el proceso de cocción.

Estos electrodomésticos vienen en una variedad de tamaños y pueden colocarse en la encimera como una olla de cocción lenta y enchufarse a un tomacorriente. La unidad contiene una cesta para guardar alimentos, un elemento calefactor eléctrico y un ventilador para hacer circular el aire caliente. Algunas unidades tienen controles digitales mientras que otras tienen diales/perillas grandes. Consulte el manual del operador para obtener más información sobre cómo funciona la freidora de aire.

Las freidoras de aire se pueden usar para hornear, aunque se necesitará equipo adicional. Se pueden usar la mayoría de los moldes para hornear de vidrio y los moldes para muffins que caben en la canasta de la freidora. Las galletas se pueden hornear en papel pergamino.

Al comprar este nuevo electrodoméstico, se debe considerar el tamaño y para cuántos cocinará a la hora de la comida. Se debe tener cuidado de no sobrellenar la canasta ya que los alimentos no se cocinarán uniformemente ni alcanzarán la temperatura adecuada.

El uso de un termómetro para alimentos es la única manera de garantizar la seguridad de la carne, las aves y los productos de huevo cuando se fríen al aire. Coloque el termómetro para alimentos en la parte más gruesa del alimento, asegurándose de no tocar el hueso, la grasa o el cartílago. Se recomiendan las siguientes temperaturas internas según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

Comida	Temperatura interna mínima
Carne de res, cerdo, ternera y cordero (bistec, chuletas, asados)	145 °F (62.8) Dejar reposar durante al menos 3 minutos
Carnes Molidas (res, cerdo, ternera, cordero)	160°F (71.1°C)
Jamón (fresco o ahumado, crudo)	145°F (62.8°C) Dejar reposar al menos 3 minutos
Jamón Totalmente Cocido (para recalentar)	140°F (60°C) Jamón empacado en plantas USDA 165°F (73.9°C) For all other hams
Todas las aves de corral (aves enteras, partes, aves molidas y rellenos)	165°F (73.9°C)
Huevos	160°F (71.1°C)
Pescados y mariscos	145°F (62.8°C)
Guisos	165°F (73.9°C)



Judías verdes de la freidora de aire

2 tazas de judías verdes frescas
½ cucharadita de aceite vegetal

Sal y pimienta al gusto

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Lave los frijoles en agua corriente fría.
- Coloque las judías verdes en una bolsa de plástico. Agregue aceite junto con sal y pimienta al gusto. Agite para cubrir uniformemente.
- Transfiera a la freidora para cocinar a 375°F durante 10 minutos. Agite la canasta a los 5 minutos.
- Retire de la cesta de la freidora y disfrute.

Rinde 4 porciones. Cada porción de ½ taza contiene 80 calorías, 2,5 g de grasa, 0 g de grasa saturada, 5 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 14 mg de sodio.