



Sabor de
PEIXE

E-BOOK

Peixe Empanado Crocante na Air Fryer

*Douradinho por fora, macio por dentro —
sem óleo, sem bagunça.*



**RECEITAS
FÁCEIS E
DELICIOSAS**
para o dia a dia



**MAIS SABOR,
MENOS GORDURA,**
mais praticidade
para você!



SEM ÓLEO
Mais leve
e saudável



RÁPIDO
Pronto em
poucos minutos



PRÁTICO
Receitas simples
para qualquer dia

♥ RECEITAS TESTADAS E APROVADAS PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA



Peixe Empanado Crocante na Air Fryer

Sabor de Peixe • receita simples para qualquer peixe branco

Ingredientes

- 500 g de filé de peixe (tilápia, merluza, cascudo... o que preferir)
- 1 xícara de farinha de rosca
- 2 ovos
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de alho em pó
- 1/2 colher (chá) de páprica (opcional, dá cor)
- Pimenta-do-reino a gosto
- Spray de óleo (ou um fio de azeite)

Modo de preparo

- 1 Tempere os filés com o suco de limão, sal, alho, páprica e pimenta. Deixe pegar gosto por 10 minutos.
- 2 Prepare 3 pratos: um com a farinha de trigo, um com os ovos batidos e um com a farinha de rosca.
- 3 Passe cada filé primeiro na farinha de trigo, depois no ovo e por último na farinha de rosca, apertando bem para empanar por completo.
- 4 Preaqueça a air fryer a 200°C por 3 minutos. Borrife óleo nos filés dos dois lados — é o segredo da crocância.
- 5 Coloque os filés sem amontoar e asse a 200°C por 12 a 15 minutos, virando na metade do tempo, até dourarem.
- 6 Sirva na hora, com limão e um molhinho à parte. Fica crocante por fora e macio por dentro!

Dica da casa

Para um empanado ainda mais crocante, misture 2 colheres de farinha de rosca com 1 de queijo parmesão ralado. E não pule o spray de óleo — é ele que doura!



Gostou dessa? Essa foi só uma de muitas.

Imagine ter dezenas de receitas de peixe na air fryer,
prontas para variar o cardápio da sua família a semana toda —
crochantes, rápidas e sem complicação.

**COLEÇÃO
COMPLETA**
de air fryer

Quero a coleção completa

Sabor de Peixe • receitas que facilitam o seu dia