ÍNDICE

Introdução **6**

Arroz, Massa, Batatas, Pão & *Wraps*. **8**

Aproveitar Sobras **26**

Pratos à Base de Queijo **40**

Carnes Mais Económicas & Ovos **54**

Grãos & Leguminosas **80**

Pratos à Base de Vegetais **100**

Coisas Doces **116**

Índice **142**

Agradecimentos **144**





INTRODUÇÃO

Numa altura em que todos tentamos reduzir despesas, a *air fryer* afirma-se. Sendo essencialmente um forno pequeno e potente, é muito eficiente e económica devido à força da circulação do ar no seu interior. Esta ventoinha poderosa e rápida significa que pode cozinhar os alimentos por períodos mais curtos do que num forno convencional e a temperaturas mais baixas. Combine este método económico de cozinhar com ingredientes de baixo custo e tem uma forma simples de produzir refeições saborosas e nutritivas que lhe vão poupar dinheiro nas contas da eletricidade e na caixa do supermercado.

Neste livro, vai encontrar 101 receitas para fazer com ingredientes menos dispendiosos, para reduzir desperdícios e reduzir as despesas com comida. Há ideias para usar leguminosas para reforçar os pratos, receitas saborosas que são ideais para peças de carne mais baratas, refeições fantásticas que podem ser criadas a partir de sobras, e ideias inspiradoras para elevar ingredientes congelados a um novo nível.

De vez em quando, uma receita pode exigir um ingrediente que pode parecer ligeiramente mais caro. Todavia, se adquirir frascos grandes de ingredientes como tomate seco e pimentos assados, eles armazenam-se bem no frigorífico e podem ser usados com moderação, bastando uma pequena quantidade para dar grande sabor. Também recomendo investigar a grande variedade de ingredientes nos supermercados económicos, e fomentar uma boa relação com lojas locais, como talhos, padarias e frutarias, para obter peças de carne, pão e vegetais mais baratos. Quando possível, sugeri utilizar ingredientes congelados, tal como conservas, para poupar dinheiro. No que diz respeito às ervas aromáticas, não é necessário comprá-las sempre frescas, uma vez que são muito fáceis de plantar em casa, mesmo que tenha pouco espaço — por exemplo, pode plantá-las em vasos no peitoril da janela ou numa floreira.

Há uma grande seleção de *air fryer*s no mercado e agora muitas têm funções adicionais, como grelhador ou espeto, pensadas para cozinhar aves com perfeição. Por isso, utilize este livro como o seu ponto de partida para receitas em conta e, quando se familiarizar com a utilização da sua *air fryer* e as suas possibilidades, será capaz de adaptar as minhas ideias e aumentar o seu repertório de refeições deliciosas e económicas.