Congelados en freidora de aire: tiempos y temperaturas

Cocínalos sin descongelar y en una sola capa. Algunos vienen precocinados y otros crudos: sigue el envase y asegúrate de que el centro llegue a 74 °C.

Actualizado el 17 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

Congelados en freidora de aire: tiempos y temperaturas

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Tiras de pollo empanadas	Congelado	Una capa	180-195	8-12	74 °C	Dale la vuelta a mitad; no las descongeles
Nuggets de pollo	Congelado	Una capa	180-200	7-12	74 °C	Agita la cesta a mitad; con 1 kg, 200 °C y 20-22 min
Escalopes de pollo empanados	Congelado	5 piezas	200	18-21	74 °C	Revisa a menudo; sin descongelar
Palitos de pescado	Congelado	10 palitos (280 g)	180-200	8-14	74 °C	Dale la vuelta a mitad; sin descongelar
Filetes de pescado empanados	Congelado	4 filetes (440 g)	180-200	10-16	74 °C	Dale la vuelta a mitad
Gambas empanadas	Congelado	Una sola capa	200	7-12	74 °C	Agita la cesta a mitad
Patatas fritas finas	Congelado	500 g-1 kg	180-200	14-22	-	Agita la cesta a mitad; no las descongeles

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Patatas fritas gruesas	Congelado	Una capa	200	16-22	-	Agita la cesta a mitad
Fritas de boniato	Congelado	Una capa	200	14-18	-	Agita la cesta a mitad
Bolitas de patata (tater tots)	Congelado	Una capa	200	16-24	-	Agita la cesta a mitad
Tortitas de patata (hash browns)	Congelado	1 kg: 180 °C, 20 min	180-190	10-20	-	Colócalas sin solaparse
Aros de cebolla	Congelado	375 g	180-200	8-16	74 °C	Agita la cesta a mitad
Palitos de mozzarella	Congelado	Empanados, una capa	200	6-9	74 °C	Dale la vuelta a mitad; sácalos si empiezan a abrirse
Rollitos de primavera	Congelado	Una capa	190-200	6-10	74 °C	Dale la vuelta a mitad
Dumplings o gyozas	Congelado	Una capa	190-200	6-12	74 °C	Pincela con un poco de aceite
Burrito	Congelado	Envuelto en aluminio	160	14-20	74 °C	Dale la vuelta a mitad
Taquitos	Congelado	Una capa	190	6-12	74 °C	Que no se toquen entre sí

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Pizza mini	Congelado	Una pizza pequeña	180	6-8	74 °C	Vigila el queso
Nuggets de verdura	Congelado	Una capa	180	8-10	74 °C	Agita la cesta a mitad

Notas

- Agita la cesta o dales la vuelta a mitad de tiempo para que doren por igual.
- Con cantidades grandes (1 kg o más), cuenta con el tramo alto del tiempo.
- Precalienta la freidora unos 3 minutos y no llenes la cesta: el aire tiene que circular.
- Los tiempos varían según el modelo y la potencia de tu freidora de aire (airfryer): empieza por el tramo bajo y revisa.
- Las temperaturas de las fuentes en °F se han pasado a °C y se han limitado a 200 °C, el máximo habitual de las freidoras.

Fuentes

- Ninja: guía de inicio rápido y recetas de la freidora de aire MAX (AF160EU, en español) (https://cdn.shopify.com/s/files/1/0104/4391/5319/files/AF160EU_IFreidora_de_Aire_Ninja_MAX_5_2_litros.pdf)
- Haier Europe: Air Fryer Cooking Times, a General Guide (https://www.haier-europe.com/en_GB/blogs/news/air-fryer-cooking-times-a-general-guide)
- Cosori: Air Fryer Cooking Times (https://cosori.com/blogs/blog/air-fryer-cooking-times)
- FoodSafety.gov: Safe Minimum Internal Temperatures (https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-internal-temperatures)

https://consejosytrucos.org/cocina/freidora-de-aire-congelados/