Pollo y aves en freidora de aire: tiempos y temperaturas

El hueso y el grosor mandan más que el peso: una pechuga con hueso tarda hasta 13 minutos más que una sin hueso. Mide siempre en la parte más gruesa.

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

Pollo y aves en freidora de aire: tiempos y temperaturas

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Pechuga de pollo sin hueso	Fresco	150-200 g cada una	180-190	15-22	74 °C	Dale la vuelta a mitad; las gruesas, al final del rango
Pechuga de pollo con hueso	Fresco	250 g cada una	190-200	24-35	74 °C	Dale la vuelta a mitad; la pieza con hueso tarda más
Pechuga de pollo fina (filete)	Fresco	Filete de unos 140 g	200	10-18	74 °C	Dale la vuelta a mitad; mira pronto si es muy fino
Alitas de pollo	Fresco	0,9-1 kg	190-200	16-26	74 °C	Agita la cesta a mitad; cuanta más cantidad, más tiempo
Muslos de pollo sin hueso	Fresco	100-125 g cada uno	180-200	18-22	74 °C	Dale la vuelta a mitad

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Muslos de pollo con hueso	Fresco	125-150 g cada uno	180-200	22-28	74 °C	Dale la vuelta a mitad; comprueba junto al hueso
Muslitos (jamoncitos) de pollo	Fresco	6 piezas	190-200	18-25	74 °C	Dale la vuelta a mitad
Pollo entero	Fresco	1,2-2 kg	180	50-60	74 °C	Mide en el muslo y en la pechuga
Pechuga de pavo sin hueso	Fresco	Pieza sin hueso	180	20-25	74 °C	Mide en la parte más gruesa
Tiras de pollo (tenders)	Fresco	Unos 450 g	180-200	8-12	74 °C	Dale la vuelta a mitad
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

Notas

- Todas las aves y sus preparados empanados deben llegar a 74 °C en el centro.
- No incluimos pollo crudo congelado: las fuentes consultadas no dan tiempos fiables; descongélalo antes en la nevera.
- 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-pollo-y-aves/