Verduras en freidora de aire: tiempos y temperaturas

Las verduras frescas necesitan al menos una cucharada de aceite para dorarse. Con poca cantidad tardan mucho menos: con la cesta llena, cuenta el tramo alto o más.

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

Verduras en freidora de aire: tiempos y temperaturas

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Brócoli	Fresco	Ramilletes pequeños	180-200	5-9	-	Una cabeza entera (350 g) pide 13-16 min
Coliflor	Fresco	Ramilletes	180-200	6-14	-	Con 2 cabezas (800 g), cuenta 20-24 min
Coles de Bruselas	Fresco	En mitades	190-200	8-16	-	Agita la cesta a mitad; con 1 kg, 18-22 min
Zanahoria	Fresco	En rodajas	180-200	10-16	-	Con 1 kg en trozos de 1,5 cm, 20-24 min

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Calabacín	Fresco	Rodajas de 2,5 cm	180-190	7-14	-	Agita la cesta a mitad
Judías verdes o ejotes	Fresco	Enteras o cortadas	200	5-14	-	Cortadas y en cantidad (400 g), al final del rango
Espárragos	Fresco	Enteros	180-200	5-13	-	Con 500 g, cuenta 11-13 min
Maíz en mazorca (elote)	Fresco	Mazorcas enteras	180-200	10-18	-	Gíralas a mitad
Champiñones	Fresco	Enteros o en cuartos	190-200	8-14	-	Agita la cesta a mitad
Pimientos en trozos	Fresco	Dados de 2,5 cm	190	6-12	-	Agita la cesta a mitad
Pimientos enteros asados	Fresco	4 pimientos (600 g)	200	26-30	-	Gíralos; pélalos al enfriarse
Calabaza (butternut) en cubos	Fresco	Trozos de 2,5 cm	190-200	15-26	-	Agita la cesta a mitad; más cantidad, más tiempo

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Remolacha (betabel) entera	Fresco	6 pequeñas (1 kg)	200	45-60	-	Pínchala para ver si está tierna

Notas

- La columna Consejo indica cuánto pide una cantidad grande (según Ninja, de 350 g a 1 kg).
- La extensión de la Universidad de Illinois avisa de que las verduras de hoja fresca (espinacas, lechuga) se mueven con el aire y se cuecen mal; el kale con aceite para chips es la excepción.
- 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)
- University of Illinois Extension: Air Fryers (https://extension.illinois.edu/sites/default/files/2024-12/air_fryer.pdf)

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