

Tres recetas fáciles y saludables para cocinar con Airfryer y recomendadas por un nutricionista

/ Cocinar rápido y saludable ya es posible gracias a las más de 100 referencias para Airfryer que Dia pone a disposición de sus clientes.

/ Jaime Giménez, nutricionista de Dia, propone tres recetas sencillas y saludables perfectas para incluir en los menús del día a día.

/ Chips de boniato, nuggets de pollo y avena y mini hamburguesas de lentejas y zanahoria: tres opciones exquisitas, sanas, a buen precio y sin renunciar al sabor y a la calidad.



Madrid, 25 marzo de 2025.- En el ajetreo del día a día, entre el trabajo, las responsabilidades y la vida social, encontrar tiempo para cocinar puede parecer misión imposible. Pero la buena noticia es que comer rico y saludable sin pasar horas en la cocina es más fácil que nunca. La revolución de la cocina rápida y saludable ha llegado para quedarse, y, gracias a las freidoras de aire, sumarse a esta tendencia es más fácil que nunca.

Conscientes de esta tendencia, Dia ha incorporado una amplia variedad de productos específicos para preparar en Airfryer. Cerca de 100 referencias entre productos frescos y congelados, que permiten preparar recetas deliciosas, bajas en grasas y perfectas para el día a día. Desde snacks hasta

platos principales, las opciones son infinitas, y lo mejor de todo es que son tan rápidas como saludables.

Asimismo, en Dia sabemos lo importante que es cuidar lo que comemos sin renunciar al sabor. Por eso, a través de nuestro programa [“Comer mejor cada día”](#), desde el que impulsamos una alimentación saludable al alcance de todos, y junto a nuestro nutricionista, Jaume Giménez, hemos preparado una selección de recetas fáciles y saludables, perfectas para cocinar con Airfryer. Ideas fáciles y sabrosas que te permitirán disfrutar de comidas saludables, ¡sin complicarte en la cocina!

Nuggets de pollo y avena (sin fritura y sin harina blanca)

Precio*: 0,99€/ración – 3,97€/4 raciones

Dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 45 min

Ingredientes (4 personas):

- [2 pechugas de pollo enteras formato familiar Selección de Dia](#)
- [80 g de avena en copos Gran Dia](#)
- [1 huevo fresco categoría A clase M Dia](#)
- [1 cucharadita de ajo en polvo Vegecampo de Dia](#)
- [1 cucharadita de pimentón dulce Vegecampo de Dia](#)
- [Sal marina yodada de Dia al gusto](#)
- [Pimienta negra Vegecampo de Dia al gusto](#)
- [1 cucharada de yogur natural Dia Láctea](#)
- Aceite de oliva virgen extra spray



Elaboración:

1. Corta las pechugas en trozos pequeños.
2. Tritura 40 g aproximadamente de copos de avena para hacer ½ taza de avena molida, mézclala con el resto de copos de avena y reserva.



*Cada día
más cerca*

3. Mezcla el yogur con el ajo en polvo, el pimentón, sal y pimienta. Añade el pollo y deja reposar unos 20 minutos.
4. Pasa cada trozo de pollo por huevo batido y seguidamente por la mezcla de avena molida y avena en copos que habías reservado.
5. Rocía con un poco de aceite en spray y cocina en la Airfryer a 190°C durante 12-15 minutos. Cuando haya pasado la mitad del tiempo, da la vuelta al pollo y termina de cocinar.

Tips y Alternativas:

- Si lo prefieres, puedes hacer la misma receta utilizando pechuga de pavo en lugar de pechuga de pollo.
- Para darle un toque más crujiente, agrega algunas almendras trituradas al rebozado.
- Puedes acompañarlo con una salsa de yogur y limón.

Aprovechamiento:

- Usa los nuggets sobrantes como relleno de un sándwich saludable con pan integral, espinacas, mostaza y tomate.
- Agrégalos como topping a una ensalada con rúcula, nueces y vinagreta de miel y limón.
- Desmenuza los nuggets sobrantes y cómelos con tortillas de maíz, aguacate y salsa de yogur.
- Si te sobra avena molida o en copos puedes usarla como espesante para sopas.
- Si te sobra pollo crudo marinado, prepara brochetas con pimientos y champiñones y cocínalas en la Airfryer.
- Los restos de huevo batido los puedes usar para hacer una mini tortilla con verduras ralladas.

Hamburguesas de lentejas y zanahoria

Precio*: 0,24€/ración – 0,97€/4 raciones

Dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes (4 personas | 8 mini hamburguesas):

- [1 taza de lentejas cocidas Vegecampo de Dia](#)

*Precio aproximado, sujeto a variaciones.

- [1 zanahoria rallada](#)
- [½ cebolla picada](#)
- [1 diente de ajo picado](#)
- [½ taza de avena copos Gran Dia](#)
- [1 huevo fresco categoría A clase M Dia](#)
- [1 cucharadita de comino molido Vegecampo de Dia](#)
- [1 cucharadita de pimentón dulce Vegecampo de Dia](#)
- [Sal marina yodada de Dia al gusto](#)
- [Pimienta negra Vegecampo de Dia al gusto](#)
- Aceite de oliva virgen extra spray

**Elaboración:**

1. En un procesador de alimentos, mezcla las lentejas con la cebolla, el ajo y la zanahoria hasta obtener una masa.
2. Tritura los copos de avena para hacer ½ taza de avena molida.
3. Incorpora la avena molida, el huevo y las especias (comino y pimentón), sal, pimienta, y mezcla bien.
4. Coge porciones pequeñas y da forma a las mini hamburguesas.
5. Rocía con un poco de aceite en spray y cocina las hamburguesitas en la Airfryer, a 190°C durante 12-15 minutos, dándoles la vuelta cuando haya transcurrido la mitad del tiempo.

Tips y Alternativas:

- Puedes hacerlas sin huevo, usando una mezcla de chía con agua (1 cucharada de chía + 3 cucharadas de agua).
- Sustituye la zanahoria por calabacín rallado.
- Acompaña las hamburguesas con pan integral y ensalada fresca con aguacate para obtener un plato más completo nutricionalmente.

Aprovechamiento:

- Desmenuza las hamburguesas sobrantes, añade un poco de salsa de tomate y forma albóndigas. Caliéntalas en la Airfryer a 180°C durante 5 minutos y sírvelas con pasta o arroz.
- La hamburguesa sobrante, úsala como relleno de tacos o wraps junto con aguacate, tomate y yogur griego.
- Si te sobraron lentejas cocidas, tritúralas junto con limón, ajo, tahini y aceite de oliva para hacer un hummus de lentejas saludable.

Chips de boniato

Precio*: 0,23€/ración – 0,93€/4 raciones

Dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes (4 personas):

- [2 boniatos medianos](#)
- [1 cucharada de aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar de Dia](#)
- [Sal marina yodada de Dia al gusto](#)
- [1/2 cucharadita de pimentón dulce Vegecampo de Dia](#)
- [1/2 cucharadita de ajo en polvo Vegecampo de Dia](#)
- [Pimienta negra Vegecampo de Dia al gusto](#)



Elaboración:

1. Lava y pela los boniatos.
2. Córtalos en rodajas finas (1-2 mm) con un cuchillo afilado o mandolina.
3. En un bol, mezcla las rodajas con aceite de oliva, sal y especias.
4. Remueve bien para que se impregnen uniformemente.
5. Precalienta la Airfryer a 180°C durante 3-5 minutos.
6. Coloca las rodajas de boniato en una sola capa (será necesario hacer varias tandas).



*Cada día
más cerca*

7. Cocina durante 10-15 minutos. Remueve cuando haya pasado la mitad del tiempo y vigila los últimos minutos para evitar que se quemen.
8. Deja reposar unos minutos para que se endurezcan y queden más crujientes.

Tips y Alternativas:

- Para conseguir que las rodajas sean finas y uniformes, córtalas usando una mandolina.
- Cocina en tandas para que circule bien el aire caliente.
- Si una vez has dejado repasar, no quedan crujientes, cocina 5 minutos más a 150°C.
- Si quieres preparar una versión de chips de más dulce, sustituye no te gusta el pimentón dulce o el ajo en polvo, prueba con curry, comino o romero, para una versión dulce, añade canela
- Los chips pueden cocinarse sin aceite, pero quedarán menos crujientes.

Aprovechamiento:

- No tires las pieles sobrantes del boniato, úsalas para hacer chips crujientes horneados con especias.
- Los chips sobrantes se pueden triturar y usar como topping para ensaladas.

Sobre Grupo Dia

Cada día más cerca

Somos Grupo Dia, la red líder de tiendas de proximidad con más de 3.300 establecimientos en España y Argentina. Somos la tienda del barrio, la que facilita una experiencia de compra fácil, rápida y completa, cerca de casa y con productos de gran calidad a un precio asequible, tanto en nuestras tiendas físicas como en nuestro canal online.

Nuestra primera tienda Dia abrió sus puertas en Madrid en 1979. Hoy, cuatro décadas después, con la proximidad como fortaleza y la diversidad como bandera, las cerca de 17.000 personas que forman nuestro equipo en tiendas, almacenes y oficinas, y las 17.000 de nuestra red de franquiciados se mueven por un mismo propósito: estar cada día más cerca para ofrecer gran calidad al alcance de todos. Juntos, hemos construido una compañía que cotiza en la bolsa de España desde 2011 y que logró una facturación de 6.901 millones en 2024.

Para lograr nuestro propósito, nos apoyamos en una sólida red de proveedores, realizando el 96% de nuestras compras de manera local. Esto nos permite ofrecer a nuestros cerca de 10 millones de clientes fidelizados una alimentación accesible y al alcance de todos, con un surtido completo, una clara apuesta por los productos frescos y locales y una marca Dia de la máxima calidad.

www.dia.es

[#CadaDiaMasCerca](https://twitter.com/CadaDiaMasCerca)

Linkedin: [Dia España](https://www.linkedin.com/company/dia-espana)

*Precio aproximado, sujeto a variaciones.



*Cada día
más cerca*

Para más información:

Día España

Raquel González

raquel.gonzalez.rodriguez@diagroup.com

+34 655712890

Comunicación Día España

comunicacion@diagroup.com