Dietista-nutricionista | Julia Gallego



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Mazorca especiada crujiente en air fryer

10min · 2 raciones · 238 kcal

Ingredientes

- **2** mazorcas de maíz fresco
- **1 cda** de aceite de oliva o spray de aceite
- **½** cdita de pimentón ahumado
- **½** cdita de ajo en polvo
- **¼** cdita de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Orégano

POR RACIÓN

Proteínas	**6,7 g**
Grasas	**9,4 g**
Hidratos	**39 g**
Fibra	**5,7 g**

Elaboración

1. Cortar las mazorcas por la mitad si son grandes y secarlas bien
2. Mezclar en un bol el aceite con las especias
3. Untar bien las mazorcas por todos lados
4. Colocarlas en la air fryer sin amontonar y cocinar a 200 °C durante 10–12 minutos, girándolas a mitad de tiempo hasta que estén doradas y crujientes
5. Servir con un chorrito de lima, un toque de sal en escamas y tus toppings favoritos

RECOMENDACIONES

En el vídeo se indica comprar las mazorcas ya cocidas y cocinarlas 15 minutos a máxima potencia en la air fryer.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga