



# Programa do curso

## “Mestre da Airfryer”

Válido para qualquer tipo de Airfryer

### **AULA 1 – Como Escolher a tua Airfryer Ideal**

Conhece os vários tipos de Airfryer, as vantagens e desvantagens de cada uma delas para que consigas escolher a Airfryer que responda às tuas necessidades e objectivos.

### **AULA 2 – Chegou a minha Airfryer e agora?**

Todos os procedimentos que deves ter em atenção antes de utilizares a tua Airfryer pela primeira vez.

As Primeiras dicas de utilização.

### **AULA 3 – O que sempre quiseste saber sobre a Airfryer**

As Respostas que sempre quiseste saber sobre cozinhar com a Airfryer e as dúvidas de utilizador mais frequentes.

É ou não saudável cozinhar com a Airfryer?

### **AULA 4 – Cozinhar com a Airfryer? Porquê?**

Razões para cozinhares com a tua Airfryer.

### **AULA 5 – Erros Comuns dos Utilizadores da Airfryer**

Quais os erros mais comuns dos utilizadores da Airfryer e como os ultrapassar.

## **AULA 6 – Como Limpar a Airfryer**

Como deves fazer a limpeza da tua Airfryer.

## **AULA 7 – Acessórios “MUST Have”**

Complementos para a tua Airfryer.

Que materiais podes ou não utilizar na tua Airfryer.

## **AULA 8 – Como utilizar a Airfryer**

Princípios Básicos da utilização da Airfryer.

Como adaptar receitas para cozinhar na Airfryer.

## **AULA 9 – Tempos de confeção**

Tempos de confeção para cada alimento fresco/congelado.

## **AULA 10 – Receitas**

Quais as minhas comidas favoritas na Airfryer

Receitas.

## **EXTRAS**

Tabelas de conversão para as diferentes Airfryers.

Infográfico de tempos e temperaturas a utilizar com cada alimento.

E-book de receitas para a Airfryer (Receitas Exclusivas).

## **COMUNIDADE**

Acesso a um grupo de Facebook exclusivo para a comunidade do curso onde podes partilhar todas tuas dúvidas, dicas, truques e receitas.

Porque "para irmos rápido vamos sozinhos mas se quisermos ir longe devemos ir acompanhados".

## **CERTIFICADO DE CONCLUSÃO**

Depois de concluíres todos os módulos terás acesso a um certificado de conclusão.

## **AO TEU RITMO**

Conclui o curso onde, como e quando quiseres. Ao teu ritmo!

**Teresa D'Abreu**

**Healthy Bites**