



SANDUICHE DE MANTEIGA DE AMENDOIM E BANANA

Recita deliciosa, nutritiva, fácil e prática para o pequeno almoço

 5 minutos
 5 minutos
 1 porções

INGREDIENTES

- 2 Fatias de Pão de forma de pão de Forma com Côdea Integral- marca continente (50 g) **ou** 2 fatias de pão de forma integral sem côdea Pingo Doce (45 g)
- 1 unidade grande de banana (222 g)
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim Continente Equilíbrio (32 g)
- 2 colheres de chá de canela moída (6 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º É muito simples e rápido, basta barrar o pão com a manteiga de amendoim em cada lado da fatia do pão. Colocar a banana em pedaços. Opcionalmente: polvilhar canela!
- 2º Também pode aquecer no forno ou air fryer para ficar ainda mais crocante e saboroso.
- 3º Sirva e deguste essa deliciosa receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (216 g)	% DR
ENERGIA	214 kcal	463 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	31 %
H. CARBONO	25 g	54 g	21 %
AÇÚCARES	14 g	31 g	34 %
GORDURA	8 g	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	10 g	39 %
SÓDIO	42 mg	91 mg	4 %