



BOLACHA DE ARROZ COM PASTA DE AMENDOIM E BANANA

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 tostitas de bolachas de arroz integral (23 g)
- 3 colheres de chá de manteiga de amendoim com pedaços Continente Equilíbrio (15 g)
- 1 unidade pequena de banana cortada em rodela (95 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Espalhe 1 colher de chá de pasta de amendoim em cada bolacha de arroz.
- 2º Descasque a banana e corte-a em rodela.
- 3º Coloque a banana cortada em cima da bolacha.
- 4º Polvilhe com a canela e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (97 g)	% DR
ENERGIA	253 kcal	245 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	14 %
H. CARBONO	35 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	14 g	13 g	15 %
GORDURA	9 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	20 %
SÓDIO	127 mg	123 mg	5 %