



BANANA TOAST COM CANELA

Esta receita é muito simples e prática de fazer, uma excelente opção de lanche para aqueles dias que estamos sem muito tempo disponível para a cozinha.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]
- 1 unidade pequena de banana prata [30 g]
- 1 povilhada de canela em pó - a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com o auxílio de uma colher, der uma leve amassada no centro do pão.
- 2º Em seguida corte a banana em fatias finas e coloque por cima do pão, acrescente o queijo e povilhe a canela em pó.
- 3º Leve para assar na air fryer de 5 a 7 minutos a uma temperatura de 200 Cº
- 4º Caso prefira mais tostada, deixe mais alguns minutos até o ponto que desejar.
- 5º Servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (66 g)	% DDR
ENERGIA	222 kcal	148 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	28 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	7 g	9 %
GORDURA	9 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	316 mg	210 mg	9 %