



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 % |