

BANANA TOAST

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão integral [70 g]
- 1 colher de sopa de doce de leite [19 g]
- 1 unidade média, d'Água de banana [70 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte 70g de banana em rodela, adicione 1 colher de sopa de doce de leite no pão integral e as bananas
- 2º Coloque na airfryer durante 4 min a 180°

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	37 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	14 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	23 %
SÓDIO	265 mg	355 mg	15 %