



PRÉ TREINO DE BANANA COM DOCE DE LEITE

 15 horas

 15 horas

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de banana da terra crua (100 g)
- 40 gramas de queijo de coalho
- 1 colher de sopa de doce de leite (19 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Abra a banana no meio
- 2º Adicione alguns pedaços de queijo no meio da banana
- 3º Polvilhe canela
- 4º Leve na air fryer por 10 à 15 minutos
- 5º Finalize adicionando o doce de leite por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	28 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	150 mg	6 %