

**BANANA TOAST** 5 horas 5 horas**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 porções de pão de Fôrma Integral [79 g]
- 1 dosador de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition [29 g]
- 1/2 xícara de chá de bebida, água de torneira [119 g]
- 1 unidade de chocolate meio amargo [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a superfície do pão levemente com uma colher
- 2º Em um recipiente, amasse meia banana
- 3º Adicione o whey, a banana e a água morna aos poucos até que forme um creme
- 4º Coloque o creme por cima dos pães
- 5º adicione a outra metade da banana em rodela por cima do creme junto com o cubo de chocolate ao meio
- 6º Asse na air fryer de 4 à 5 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	24 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	13 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	55 mg	2 %