



BANANA + PASTA DE AMENDOIM + SEMENTES

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [124 g]
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 1 colher de sopa de Pasta de Amendoim [15g]
- 1 colher de sopa de semente de girassol

MÉTODO DE PREPARO

1º 1. Pique a banana em rodela; 2. Polvilhe a aveia, derrame a pasta de amendoim e salpique as sementes de girassol por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [114 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 166 kcal | 189 kcal | 9 % |
| CARBOIDRATOS | 19 g | 21 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 6 g | 8 % |
| GORDURA | 8 g | 10 g | 17 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 4 g | 15 % |
| SÓDIO | 4 mg | 5 mg | 0 % |