



## BANANA COM CANELA NO MICROONDAS

Opção fit para agregar no café da manhã ou lanche da tarde.

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g) ou 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Corte uma banana em rodellas medianas. Polvilhe uma colher de chá de canela em pó. Leve ao microondas por até 01 minuto.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	28 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
Gordura	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	16 %
SÓDIO	0 mg	0 mg	0 %