

**TOAST COM PASTA DE AMENDOIM E BANANA**

Opção rápida de lanche

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim integral (15 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe a pasta de amendoim no pão e coloque a banana em rodela por cima.
- 2º Se desejar, toste o pão antes ou depois para ficar mais crocante.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	211 kcal	221 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	31 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	9 %
GORDURA	8 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	122 mg	129 mg	5 %