

**BANANA TOAST COM PASTA DE AMENDOIM EM PÓ** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 colheres de sopa cheias de Better PB [pasta de amendoim desengordurada] [30g]
- Canela em pó [opcional] [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pegue o pão, passe a pasta de amendoim, corte a banana em rodela e disponha em cima das fatias e é só servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [148 g]	% DDR
ENERGIA	164 kcal	243 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	32 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	16 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	8 g	31 %
SÓDIO	188 mg	278 mg	12 %