

TOAST DE BANANA E DOCE DE LEITE

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão Integral [25 g]
- 1/2 unidade de banana prata crua [33 g]
- 1 colher de sopa de doce de leite cremoso [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Passar o doce de leite na fatia de pão [torrada ou normal] e dispor a 1/2 banana fatiada por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [83 g]	% DDR
ENERGIA	205 kcal	170 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	40 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	36 mg	30 mg	1 %