

**LANCHE BANANA COM QUEIJO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias pequenas de queijo prato (30 g) ou 2 fatias pequenas de queijo de minas (40 g)
- 1 unidade grande, de banana (90 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Frite as bananas na margarina e coloca canela, reserve. 2 Coloque a mussarela numa frigideira antiaderente em fogo baixo e deixe dourar. 3 Dourou coloque as bananas. 4 Vire e está pronto. 5 Coloque num prato e sirva com mel.
- 2º Frite as bananas picadas na frigideria untada e adicione canela, reserve.
- 3º Coloque o queijo em fogo baixo e deixe dourar.
- 4º Dourou coloque a banana.
- 5º Vire e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (98 g)	% DDR
ENERGIA	182 kcal	178 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	18 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	10 %
GORDURA	10 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	415 mg	405 mg	17 %