

**BANANA COM PASTA DE AMENDOIM** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande, de banana nanica [90 g]
- 1 colher de chá cheia de pasta de amendoim [8 g]
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a banana ao meio
- 2º Passe pasta de amendoim
- 3º Se preferir assada, leve ao microondas por 15 segundos
- 4º Polvilhe canela à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [67 g]	% DDR
ENERGIA	151 kcal	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	24 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	56 mg	37 mg	2 %