



BANANA ASSADA COM CACAU E CANELA

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 1 colher de sopa de cacau (5 g)
- 1 colher de chá de canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a banana ao meio e polvilhe o cacau e a canela. Unte uma frigideira antiaderente
- 2º Leve a banana a frigideira virando os lados até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (138 g)	% DDR
ENERGIA	106 kcal	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	28 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	24 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %