

**CARTOLA** 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana cortadas ao meio
- 2 fatias de queijo coalho
- canela a gosto

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º doure a banana em uma frigideira e doure dos dois lados por cerca de 2 minutos
- 2º retire da frigideira e reserve
- 3º doure o queijo e o coloque por cima das bananas
- 4º finalize com a canela por cima

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (279 g)	% DDR
ENERGIA	131 kcal	366 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	20 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	17 %
GORDURA	5 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	8 g	36 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	30 %
SÓDIO	78 mg	217 mg	9 %