

**BANANA COM GRANOLA E MEL - GIVANILDO****INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1.5 colheres de sopa cheias de granola (17 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque a banana e corte-a em rodela ou longitudinalmente ao meio; Coloque as rodela ou as metades da banana em um prato; Polvilhe a granola uniformemente sobre a banana; Se desejar um toque extra, regue com uma colher de chá de mel por cima. Pronto saborei a delicia saudável.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	153 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	37 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	7 mg	0 %