

BANANA TOAST

Ideal para lanches

 10 horas

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g]
- 1 fatia media de queijo muzarella [20 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No pão integral coloque o queijo, a banana cortada em rodela e a pasta de amendoim.
- 2º Coloque na air fryer por 5 minutos.
- 3º Se sirva!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	220 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	26 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	221 mg	9 %