

BANANA TOAST

Ideal para lanches

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No pão de forma, coloque a fatia de queijo, a banana cortada em rodela e a pasta de amendoim.
- 2º No pão de forma, coloque a fatia de queijo, a banana cortada em rodela e a pasta de amendoim.
- 3º Coloque na air fryer por 5 minutos.
- 4º Se sirva!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (124 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	26 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	15 %
GORDURA	10 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	221 mg	274 mg	11 %