

**BANANA DA TERRA GRELHADA** 15 minutos**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de banana da terra crua (100 g)
- 1 colher de chá rasa de manteiga com sal (4 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e corte a banana da terra em rodela ou tiras grossas.
- 2º Aqueça uma frigideira antiaderente, acrescente a manteiga e o sal. Espere até que a manteiga fique dourada e com leve aroma amendoado.
- 3º Acrescente a banana da terra de doure dos dois lados. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	150 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	32 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	171 mg	7 %