

**TORTITAS DE ARROZ COM COMPOTA E BANANA** 2 horas  
 2 horas  
 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 porções de tortitas de arroz com baixo teor de sal
- 2 colheres de sopa de compota sem Açúcares Adicionados [30 g]
- 1/2 unidade média de banana

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Colocar 1 colher de sopa de compota em cada tortita de arroz
- 2º Cortar a banana às rodela e colocar nas tortitas
- 3º Prontas a comer :)

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [39 g]	% DR
ENERGIA	163 kcal	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
H. CARBONO	36 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	20 g	8 g	9 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	7 mg	3 mg	0 %