

**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 %  |