

**TOAST DE BANANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Disponha o queijo sobre a fatia de pão e e seguida as bananas cortadas em rodela. Salpique canela e leve para assar na air fryer por 3 minutos ou forno convencional por 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (147 g)	% DDR
ENERGIA	152 kcal	224 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	26 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	11 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	142 mg	209 mg	9 %