




**SANDUÍCHE DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM** 5 minutos
 10 minutos
 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sobremesa de pasta de amendoim (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a banana em rodelas e deixe no congelador de um dia pra o outro, assim a receita ficará mais gostosa e fácil de montar.
- 2º Depois de congelada, coloque a pasta de amendoim em uma rodela de banana e tampe com outra. Faça isso com todas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [75 g]	% DDR
ENERGIA	164 kcal	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	25 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	61 mg	46 mg	2 %