

TOAST BANANA COM CHOCOLATE

toast proteica com bastante chocolate para matar a vontade de doce

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g]
- 1 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition [30 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 10 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º amasse o meio do pão com a colher
- 2º adicione o recheio acrescente a caldinha de whey (whey + água)
- 3º banana em rodela por cima da caldinha
- 4º e por ultimo os pedacinhos de chocolate meio amargo
- 5º leve na air fryer a 180 graus por 6 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	226 kcal	294 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	31 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	18 g	24 g	32 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	144 mg	187 mg	8 %