



SANDUÍCHE DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM

Delicioso lanche da tarde!

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (37 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe a pasta de amendoim no pão
- 2º Recheie com pedaços da banana fatiada
- 3º Feche bem o sanduíche e toste em uma frigideira ou sanduicheira
- 4º Adicione canela à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (155 g)	% DDR
ENERGIA	268 kcal	416 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	33 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	10 g	15 g	20 %
GORDURA	13 g	21 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	8 g	34 %
SÓDIO	274 mg	424 mg	18 %