

BANANA ASSADA MICRO-ONDAS - KARYNE MARVILA

Lanche prático

 1 porção

INGREDIENTES

- 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 Corte as bananas em fatias longitudinais e coloque-as em um prato que possa ser levado ao micro-ondas.
- 2º Coloque no micro-ondas por 1 ou 2 minutos, depende do seu micro-ondas. Quando retirar, as bananas devem estar bem molinhas,
- 3º Lambuze as bananas com pasta de amendoim e salpique a canela por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	275 kcal	288 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	25 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	14 %
GORDURA	18 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	20 %
SÓDIO	163 mg	170 mg	7 %