



TOAST DE BANANA COM DOCE DE LEITE

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de tradicional ou integral [25 g]
- 1 colher de sopa rasa de doce de leite [15 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe o doce de leite sobre a fatia de pão, corte a banana em rodela e disponha sobre o pão, e polvilhe canela a gosto [opcional].
- 2º Leve para assar na air fryer por cerca de 10 minutos a 160°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DDR
ENERGIA	172 kcal	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	37 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	139 mg	151 mg	6 %