

**BANANA NA FRIGIDEIRA COM QUEIJO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana branca, fatiada crua [65 g]
- 40 gramas de queijo colonial ou 1 fatia grande de queijo minas, frescal [40 g]
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]
- Colher de café de óleo de coco, só para untar a frigideira [pincelar] [4g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma frigideira pequena bem aquecida, colocar a ponta da colher de café de óleo de coco e pincelar. (Muita atenção na quantidade de óleo utilizada). Colocar a banana em fatias e esperar dourar e ir virando.
- 2º Adicionar o queijo cortado em fatias bem finas e cobrir a banana, esperar derreter, servir e colocar a pequena colher de mel por cima. Consumir quente.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	206 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	19 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	13 %
GORDURA	9 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	102 mg	112 mg	5 %