

TOAST DE BANANA NA AIR FRYER

Sabe aquela opção doce tão fácil que parece mentira? É esse Toast de Banana, uma opção deliciosa e criativa para quem busca uma combinação perfeita de doce e salgado. Feito com pão de forma, banana, queijo muçarela, canela e mel, esse toast é uma verdadeira explosão de sabores! A banana caramelizada com a canela, junto com o queijo derretido, cria uma harmonia incrível, enquanto o mel adiciona um toque de doçura. O preparo na Air Fryer garante que o pão fique crocante na medida certa. Ideal para um café da manhã, lanche ou até mesmo sobremesa

 10 horas

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana
- 1 fatia de pão de forma de trigo integral ou com grãos [25 g]
- 50 gramas [2 fatias] de mussarela
- 1 colher de chá de mel [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Posicione a banana nanica picada por cima da fatia de pão e cubra com queijo mussarela.
- 2º Em seguida, leve para sua Air Fryer pré-aquecida a 180°C por cerca de 10 minutos ou até o queijo derreter
- 3º Depois de pronta, adicione a canela e o mel. Sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	23 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	13 %
GORDURA	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	242 mg	10 %