Mayra Sakanaka
Nutricionista · 69762

Banana Toast com Canela

Esta receita é muito simples e prática de fazer, uma excelente opção de lanche para aqueles dias que estamos sem muito tempo disponível para a cozinha.

Preparação 10 minutos Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 fatia de pão de forma de trigo integral (25 g)

ou

1 fatia media de queijo muzarella (20 g)

ou

1 unidade pequena de banana prata (30 g)

ou

1 povilhada de canela em pó - a gosto

Método de preparo

1

Com o auxilio de uma colher, der uma leve amassada no centro do pão.

2

Em seguida corte a banana em fatias finas e coloque por cima do pão, acrescente o queijo e povilhe a canela em pó.

3

Leve para assar na air fryer de 5 a 7 minutos a uma temperatura de 200 C°

4

Caso prefira mais tostada, deixe mais alguns minutos até o ponto que desejar.

5

Servir!