



## TOAST DOLCE BANANA + BURRO DI ARACHIDI - IDEE FACILI PER LA COLAZIONE (RICETTA 4)

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 1 porzione di pane integrale o segale (50 g)
- 60 grammi di banana = mezza banana tagliata a rondelle
- 20 grammi di burro di arachidi = 2 cucchiaini

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° tostare leggermente il pane, spalmare il burro di arachidi e guarnire con le rondelle di banana ed una spolverata di cacao amaro, cannella in polvere o zucchero a velo (facoltativo)

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (130 g)	% AR
ENERGIA	220 kcal	286 kcal	14 %
PROTEINE	7 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	30 g	39 g	15 %
ZUCCHERI	8 g	10 g	11 %
LIPIDI	9 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	5 g	21 %
SODIO	266 mg	346 mg	14 %