

TAPIOCA BANANA COM PASTA DE AMENDOIM

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de farinha de tapioca
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim [37 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º disponha a a farinha sobre a frigideira espalhando bem. Aqueça a frigideira e, quando "der liga", vire pra que o outro lado também fique crocante. Espalhe a pasta de amendoim e a banana como desejar no recheio da tapioca.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (212 g)	% DDR
ENERGIA	263 kcal	557 kcal	28 %
CARBOIDRATOS	43 g	92 g	31 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	15 %
GORDURA	9 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	81 mg	171 mg	7 %