

TORRADA DE BANANA COM QUEIJO OU PASTA DE AMENDOIM

 5 minutos

 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim [20 g] ou 20 gramas de mussarela
- 1 fatia de pão integral [70 g]
- 1/2 unidade de banana prata crua [33 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Montar a torrada como desejar e levar a air fryer ou na frigideira. Pode polvilhar canela, se desejar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	241 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	32 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	15 %
Gordura	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	341 mg	14 %