



QUEIJO, BANANA E MEL

 10 minutos 15 minutos

INGREDIENTES

- 3 fatias medias de queijo muçarela (60 g)
- 2 unidades médias, prata de banana (80 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira, coloque a muçarela em fatias ou ralada, deixe derreter, coloque as bananas cortadas em rodela em cima do queijo derretido, deixe por 5 minutos, desligue o fogo, coloque a no prato, dobre, coloque o mel e a canela e sirva em um prato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	221 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	14 %
GORDURA	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	190 mg	8 %