

**SANDUICHE DE PASTA DE AMENDOIM E BANANA** 1 unidade**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim [20 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Passe a pasta de amendoim no pão, corte a banana e sirva!

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR UNIDADE (135 g)	% DDR
ENERGIA	228 kcal	308 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	34 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	14 %
GORDURA	9 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	24 %
SÓDIO	255 mg	345 mg	14 %