

**BANANA TOAST COM BETTER PB (PASTA DE AMENDOIM DESENGORDURADA EM PÓ)**

Lanche da manhã ou da tarde

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 2 colheres de sopa cheias de Better PB (pasta de amendoim desengordurada) (30g)
- Canela em pó (opcional) (3 g)
- 1 colher de sopa rasa de geleia de frutas (22 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pegue o pão, passe a pasta de amendoim e a geléia, corte a banana em rodela e é só servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	166 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	34 g	57 g	19 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	16 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	8 g	31 %
SÓDIO	164 mg	279 mg	12 %