

**RAP10 COM PASTA DE AMENDOIM, MORANGO E BANANA**

Opção de lanche da tarde

 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de Rap10 Integral
- 1 colher de sobremesa cheia de pasta de amendoim [27 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 4 unidades grandes de morango [80 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Faça a rap10 como de costume e recheie com as frutas e pasta de amendoim. Pode substituir as frutas por outras também ou usar apenas uma, quando não tiver as duas disponíveis.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [206 g]	% DDR
ENERGIA	175 kcal	361 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	22 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	15 %
GORDURA	8 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	28 %
SÓDIO	143 mg	296 mg	12 %