



PÃO/ TAPIOCA COM RECHEIO DOCE DE LEITE

Café da manhã ou pré treino

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 colher de sopa rasa de doce de leite (10 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 unidade de banana prata pequena crua (65 g)
- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g) ou 1 unidade tapioca [2 colheres de sopa cheias]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Caso prefira tapioca fazer o disco em uma frigideira e reserve;
- 2º Passar o doce de leite na tapioca ou na fatia de pão integral,
- 3º cortar a banana em rodela e rechear por cima do pão ou dentro da tapioca;
- 4º por fim polvilhe um pouco de canela em pó;
- 5º Colocar na Air Fryer ou forno por 5m

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (122 g)	% DDR
ENERGIA	189 kcal	231 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	43 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	18 %
SÓDIO	114 mg	139 mg	6 %