



BARRA DE BANANA COM CHOCOLATE FIT

Ideal para aqueles momentos que bate uma vontade de um doce

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g)
- 1 unidade de chocolate meio amargo (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta o chocolate no microondas por 30 segundos;
- 2º Corte a banana em rodelas e disponha ela em um recipiente de vidro como se fosse formar uma barra de chocolate;
- 3º Passe a pasta de amendoim por cima da banana até que cubra ela toda e posteriormente, coloque o chocolate derretido por cima e cubra a pasta;
- 4º Leve ao congelador por 12h e está pronta a sua barra de banana!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DDR
ENERGIA	226 kcal	164 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	30 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	5 %
GORDURA	12 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	65 mg	47 mg	2 %