



CARTOLA TOAST

Uma receitinha simples que vai bem no café da manhã, lanche da tarde e pré-treino

 5 minutos
 15 minutos
 2.7 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma 100% nutrição tradicional (Wickbold) [50 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma fatia de pão coloque a muçarela e as rodela de banana por cima;
- 2º Leve à Airfryer por 8 a 10 minutos em 180°C;
- 3º Polvilhe a canela por cima e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	90 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	26 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	6 %
GORDURA	5 g	2 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	197 mg	99 mg	4 %