

**BANANA TOAST**

Ótima opção como pré-treino

 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 1 colher de sopa rasa de doce de leite cremoso (10g)
- 1/2 unidade de banana prata crua (33 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe o doce de leite no pão;
- 2º Coloque a banana cortada e polvilhe um pouco de canela em cima;
- 3º Leve para a Air Fryer a 200°C por 6 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (94 g)	% DDR
ENERGIA	205 kcal	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	43 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	8 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	19 %
SÓDIO	283 mg	265 mg	11 %