

**BANANA TOAST** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]
- 1 unidade de banana prata picada em rodela
- Canela em pó à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pegue o pão, coloque o queijo, distribua as rodela de banana por cima do queijo, salpique canela e leve à airfryer ou forno aquecido até o queijo derreter. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (111 g)	% DDR
ENERGIA	174 kcal	194 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	28 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	10 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	188 mg	210 mg	9 %