

**TAPIOCA COM PASTA DE AMENDOIM E BANANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 Colheres de sopa de goma de Tapioca [30 g]
- 2 Colheres de sopa de pasta de amendoim integral [30 g]
- 1 unidade de banana prata cortada em rodela [65 g]
- 1 colher de chá de canela em pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça uma frigideira e coloque a tapioca. Distribua bem até cobrir todo o fundo da frigideira. Deixe no fogo médio e aguarde até a tapioca soltar do fundo da frigideira. Vire do outro lado rapidamente. Desligue o fogo e coloque a pasta de amendoim, banana cortada em rodela e por último a canela. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [128 g]	% DDR
ENERGIA	262 kcal	334 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	35 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	12 %
Gordura	11 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	19 %
SÓDIO	0 mg	0 mg	0 %