



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 rodelas (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 rodelas 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 %