

**MAÇÃ COM PASTA DE AMENDOIM E CANELA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de maçã, se possível, maçã verde (80 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim integral sem açúcar (14 g)
- Canela em pó à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a maçã em fatias finas. Passe uma pequena quantidade de pasta de amendoim em cada fatia. Polvilhe com canela em pó por cima para dar mais sabor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (95 g)	% DDR
ENERGIA	136 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	16 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	5 %
GORDURA	7 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	68 mg	64 mg	3 %