



PÃO INTEGRAL COM PASTA DE AMENDOIM E BANANA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma integral (25 g)
- 1 Colher de sopa rasa de pasta de amendoim integral (15 g)
- 1 unidade de banana prata (65 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Corte a banana em rodela. Passe a pasta de amendoim no pão. Distribua a banana por cima do pão e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	31 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	10 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	16 %
SÓDIO	121 mg	127 mg	5 %