



PÃO 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 sem açúcar (15 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Passe a pasta de amendoim no pão. Pique a banana em rodela e distribua sobre o pão (ou consuma a banana separada).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	223 kcal	245 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	30 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	11 %
CORDURA	10 g	11 g	20 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	198 mg	218 mg	9 %