

**BANANA COM PASTA DE AMENDOIM**

Pré treino - 30min

 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as bananas em rodela.
- 2º Por cima das bananas, adicione a pasta de amendoim e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	174 kcal	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	23 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	9 %
GORDURA	8 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	77 mg	92 mg	4 %