

LANCHE PRÉ-TREINO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g] ou 1/2 unidade de pão francês, de trigo [25 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a banana da maneira que preferir e coloque no pão
- 2º Acrescente a canela e o queijo
- 3º Leve no micro-ondas por 20g ou até o queijo derreter Ou na Air fryer por 5 a 10 minutos a 180 graus

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (113 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	203 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	29 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	10 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	202 mg	227 mg	9 %