

## TOAST DE BANANA COM QUEIJO

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 40 gramas de queijo mussarela light
- 1 unidade grande, d'Água de banana (90 g)
- 1 grama de condimento, canela, pó

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque uma fatia de queijo [20g] sobre cada fatia de pão integral, corte a banana em rodela e disponha sobre o queijo. Polvilhe canela a gosto.
- 2º pão integral
- 3º Leve para assar na air fryer por cerca de 10 minutos a 160°C.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (149 g)	% DDR
ENERGIA	202 kcal	302 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	27 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	21 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	22 %
SÓDIO	175 mg	260 mg	11 %