

**PÃO COM BANANA E DOCE DE LEITE** 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 colher de sopa de doce de leite [19 g]
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó [1 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Coloque o pão numa sanduicheira elétrica ou frigideira para dar uma leve tostada
- 2º Espalhe o doce de leite na fatia
- 3º Corte rodela de banana por cima, finalize com uma pitada de canela

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	38 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	153 mg	169 mg	7 %