



## QUEIJO CROCANTE

 0.9 Porção

### INGREDIENTES

- 2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira pré aquecida , coloque as fatias de queijo para dourar.
- 2º Distribua a banana em rodela em um lado do queijo dourado.
- 3º Salpique canela em pó a gosto.
- 4º Dobre o lado do queijo (sem banana) para cobrir a outra parte.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	220 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	19 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	14 %
GORDURA	9 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	155 mg	185 mg	8 %