



PÃO TOSTADO COM QUEIJO E BANANA

 3.1 Porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral (140 g)
- 2 fatias medias de queijo muzzarella (40 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 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 fatia de pão integral, passe o requeijão light.
- 2º Corte a banana em rodela, divida em duas porções para cada fatia de pão.
- 3º Coloque uma fatia de queijo mussarela em cada fatia de pão.
- 4º Distribua a banana em rodela em cada fatia de pão.
- 5º Salpique canela em pó em cada fatia.
- 6º Leve para assar na Air Fryer pré-aquecida por 10 minutos ou até dourar a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	374 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	30 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	11 g	19 g	25 %
GORDURA	7 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	8 g	31 %
SÓDIO	332 mg	564 mg	24 %