

**COBERTURA**

Pode ser usada para coberturas ou recheios de bolo e panquecas.

 2 porções**INGREDIENTES**

- 1/2 banana média
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º 1. esmague a banana e acrescente a pasta de amendoim; 2. Misture bem e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	212 kcal	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	21 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	3 %
GORDURA	12 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	4 %
SÓDIO	113 mg	33 mg	1 %