



BANANA + PASTA DE AMENDOIM + SEMENTES

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [124 g]
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 1 colher de sopa de Pasta de Amendoim [15g]
- 1 colher de sopa de semente de girassol

MÉTODO DE PREPARO

1º 1. Pique a banana em rodela; 2. Polvilhe a aveia, derrame a pasta de amendoim e salpique as sementes de girassol por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [114 g]	% DDR
ENERGIA	166 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	19 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	8 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	4 mg	5 mg	0 %