

# Kanapki z bananem i masłem orzechowym

Kanapka z masłem orzechowym to klasyczna amerykańska przekąska. Podobno był to ulubiony przysmak Elvise Presleya – króla rock and rolla.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

2 duże dojrzałe banany  
8 łyżek masła orzechowego z kawałkami orzeszków  
8 grubych kromek chleba  
85 g rodzynek

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Banany obrać, pokroić w plasterki i włożyć do miseczki.
- 2) Masło orzechowe rozsmarować równo na 4 kromkach chleba. Na każdą z nich nałożyć następnie czwartą część bananów.

3) Posypać rodzynkami i przykryć pozostałymi kromkami chleba. Przekroić każdą kanapkę na pół i podawać.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 594 kcal, 20,5 g białka, 30 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 62 g węglowodanów (w tym 30,5 g cukrów), 7 g błonnika, 558 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*