

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