



PROMOZIONE DELLA SALUTE
E DELLA PREVENZIONE DEL CANCRO
AL SENO RIVOLTA AI CAREGIVER

DA CAREGIVER A CAREGIVER: LA RACCOLTA DI RICETTE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2019-1- CY01-KA204-058266

PROMOZIONE DELLA SALUTE E DELLA PREVENZIONE

DA CAREGIVER A CAREGIVER: LA RACCOLTA DI RICETTE

DEL CANCRO AL SENO RIVOLTA AI CAREGIVER

Il supporto della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei suoi contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori. La Commissione europea non può essere ritenuta responsabile degli utilizzi delle informazioni in essa contenute.

AUTORI

CUT (Coordinatore di progetto):

Andreas Charalambous

Theologia Tsitsi

Maria Christodoulou Fella

Andri Christou

ANS:

Alessia Palermo, *Dottoressa in Psicologia e Project Manager*

PORTINCARERS:

Bruno Alves, *Project Manager della ONG Portincarers - Associação Cuidadores de Portugal (PORTUGAL)*

Ana Ribas Teixeira, *Psicologa, Psicologa, Project Manager della ONG Portincarers - Associação Cuidadores de Portugal (PORTOGALLO)*

Con la collaborazione di:

Martina Toschi, *Biologa nutrizionista specializzata in nutrizione preventiva e supporto per condizioni patologiche specifiche.*

Cover e Graphic design

Rita Seneca, *Responsabile comunicazione ANS e graphic designer*

Foto: Unsplash.com

IL PROGETTO PROLEPSIS

Nonostante nel contesto italiano le donne siano prevalentemente a conoscenza dei programmi di prevenzione e screening mammografici che seguono le linee guida europee riguardanti la diagnosi precoce del carcinoma mammario, per vari motivi - come la limitata alfabetizzazione sanitaria - non vi aderiscono.

Inoltre, le donne che assumono il ruolo di caregiver possono avere maggiori difficoltà nell'adozione di tali pratiche di promozione della salute; infatti studi condotti sui comportamenti di salute sottolineano maggiore presenza di comportamenti di salute alterati tra i caregiver, rispetto alla popolazione non caregiver. Alcuni esempi di comportamenti alterati sono trascurare appuntamenti sanitari, adottare una dieta di scarsa qualità, non praticare o praticare esercizio fisico in modo limitato, non assumere dei farmaci prescritti o assumerli erratamente.

Il progetto Prolepsis mira a sviluppare un intervento sanitario basato sull'uso dello smartphone, utilizzato come mezzo per migliorare il comportamento di prevenzione alla salute tra le caregiver attraverso materiale formativo e informativo facilmente accessibile, attendibile e proveniente da fonti autorevoli, customizzato per l'utente.

Gli obiettivi specifici del progetto sono:

- creare una metodologia e contenuti rilevanti, che accrescano le conoscenze delle caregiver sull'impatto di comportamenti positivi e salutari nella prevenzione del tumore al seno;
- offrire strumenti educativi e di empowerment per le caregiver, attraverso moduli di formazione, volti a far assumere loro controllo sulla loro salute, auto-monitorandosi, adottando e il mantenendo uno stile di vita preventivo;
- sviluppare un'applicazione mobile, che supporterà le caregiver nel miglioramento della cura della propria salute e nell'adozione di comportamenti preventivi positivi.

Questo documento è uno dei prodotti del pilota realizzato dal partenariato nei diversi paesi europei partecipanti, ossia Cipro, Italia e Portogallo.

IL PARTENARIATO

Coordinatore del progetto

Cyprus University of Technology (CUT) – CIPRO

Partner

Anziani e non solo (ANS) – ITALIA

Portincarers - Associação Cuidadores de Portugal – PORTOGALLO

Singularlogic – GRECIA

Europa Donna – Breast Cancer Forum - CIPRO

INDICE

Autori	3
Il progetto Prolepsis	4
I partner di progetto	4
Introduzione	6

LE RICETTE ITALIANE 7

Insalata di farro svuotafrigo	8
Fettine di pollo alla pizzaiola	9
Pollo e carote al curry	10
Frittata di porri	12
Tonno scottato con con alga nori e gomasio	12
Pollo ai peperoni	13
Pasta al pesto alla genovese	14
Hummus di barbabietola	15
Pasta fredda estiva	17
La ricetta modenese: Brodo con la terdura	17

LE RICETTE DI CIPRO 18

Zuppa di fagioli	19
Pasta al forno	20
Contorno di fagiolini verdi e zucca	21
Melanzane grigliate con aceto balsamico	21
Pomodori ripieni al forno	22
Patate al vino bianco, alloro e cannella	23

LE RICETTE PORTOGHESI 24

Insalata di mele	25
Contorno di funghi all'aglio	26
Ragù di lenticchie	27
Pancake di avena e banana	29
Riso venere con gamberetti, limone e zucchine	29
Folar	30

INTRODUZIONE

Prendersi cura di una persona casa malata o non autosufficiente è un impegno che ha un forte impatto sulla vita di un caregiver, impegno che conduce a ridefinire e organizzare la gestione del tempo e le attività quotidiane. Quanto tutta la nostra attenzione viene dedicata al benessere di un'altra persona, talvolta ci scordiamo di noi stessi, della nostra salute e di quei piccoli gesti quotidiani che permettono di mantenerla e prevenire l'insorgenza di patologie. Attività come cucinare possono trasformarsi in meri compiti ripetitivi, perdendo il potenziale di creatività e beneficio che hanno.

Il ricettario Prolepsis ha l'obiettivo di restituire al momento della cucina questa luce, non scordandosi però dei capisaldi che numerose caregiver identificano come fondamentali nella cucina quotidiana, ossia ricette:

- Semplici
- Veloci
- Nutrienti e gustose
- Salutari

Il progetto Prolepsis ha perciò ingaggiato due principali forze per costruire questo ricettario: un gruppo di donne caregiver provenienti da Italia, Cipro e Portogallo che hanno condiviso le loro ricette passpartout; un team di nutrizionisti che ha revisionato le ricette al fine di renderle bilanciate e nutrienti.

Ecco quindi un ricettario composto da caregiver per caregiver, che unisce ricette da diversi paesi e restituisce la varietà e creatività a chi pensa di averle perse. Un libro che rimane aperto, in cui c'è spazio per inserire le tue nuove ricette e contribuire, contattandoci.

Perchè cucinare insieme restituisce valore a un momento di condivisione e gioia!



LE RICETTE ITALIANE

CONSIGLIATE DA VIVIANA, ROBERTA, IRENE, SUSANNA, CRISTINA
E LORELLA



INGREDIENTI

- 100g di farro
- pomodorini datterini
- capperi
- mozzarelline (che può essere sostituito con un altro formaggio o tonno, sgombro in funzione di ciò che si ha in casa)
- peperoni

INSALATA DI FARRO SVUOTAFRIGO

A. Portare a bollire l'acqua e cuocere il farro per il tempo di cottura indicato sulla scatola – eventualmente utilizzare un farro precotto al vapore se non si ha tempo.

B. Nel frattempo, tagliare i peperoni crudi finemente, i capperi, i pomodorini datterini ed unirli alle mozzarelline o alla proteina scelta.

C. Scolare il farro e mescolarlo agli ingredienti con un cucchiaio d'olio. Aggiungere erbe a piacere (basilico, menta) e spezie a piacere (pepe, curcuma, peperoncino).





INGREDIENTI

- 2 fettine di pollo (circa 100g l'una)
- farina q.b.
- 1 cucchiaino di capperi dissalati
- 4/5 olive taggiasche denocciolate
- 8/10 pomodorini
- peperoncino q.b.
- 1 cucchiaio d'olio extra vergine di oliva

FETTINE DI POLLO ALLA PIZZAIOLA

- A. Infarinare le fettine da entrambi i lati.
- B. Scaldare l'olio in padella e far rosolare le fettine.
- C. Quando risultano dorate, unire i pomodorini tagliati a metà, le olive, i capperi e il peperoncino.
- D. Lasciare a fuoco basso per 5 minuti e poi impiattare.



POLLO E CAROTE AL CURRY

- A. Infarinare le fettine da entrambi i lati.
- B. Scaldare l'olio in padella e far rosolare le fettine.
- C. Quando risultano dorate, unire le carote sottili ed il curry diluito in un bicchiere di latte.
- D. Lasciare a fuoco basso per 10 minuti circa e poi impiattare.



INGREDIENTI

- 2 fettine di pollo (circa 100g l'una)
- farina q.b.
- 1 bicchiere di latte
- curry q.b.
- 1 cucchiaio d'olio extra vergine di oliva
- 2 carote







INGREDIENTI

- 2 uova
- 1 porro
- 20g di parmigiano reggiano
- aglio
- sale e pepe q.b.
- 1 cucchiaio d'olio extra vergine di oliva

FRITTATA DI PORRI

A. Tagliare i porri finemente e saltarli per pochi minuti in padella con un cucchiaio d'olio, aglio in camicia, sale e pepe.

B. Nel frattempo sbattere le uova con il parmigiano.

C. Spegnerne il fuoco e lasciare raffreddare il porro. Unire le uova ed infornare la frittata per 10-12 minuti a 180°.



INGREDIENTI

- 2 fette di tonno fresco
- gomasio q.b.
- aglio
- alga nori
- 1 cucchiaio d'olio extra vergine di oliva

TONNO SCOTTATO CON CON ALGA NORI E GOMASIO

A. Scaldare l'olio in padella e far rosolare le fette con l'aglio. Aggiungere il gomasio in quantità a piacere e scottare il tonno per pochi minuti da una parte e dell'altra.

B. Avvolgere il tonno nell'alga nori.

C. Completare il piatto con insalata mista.



INGREDIENTI

- 2 fettine di pollo (circa 100g l'una)
- 2 peperoni
- farina q.b.
- vino bianco q.b.
- aglio
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio d'olio extra vergine di oliva

POLLO AI PEPERONI

A. Tagliare il pollo in piccoli tocchetti ed infarinarli.

B. Scaldare l'olio in padella e far rosolare le fettine, salare e sfumare con un po' di vino. Coprire per 10 minuti circa.

C. Nel frattempo tagliare i peperoni a listelle. Rosolarli in una seconda padella con aglio e spezie a piacere. Dopo pochi minuti, aggiungere 1 bicchiere d'acqua e coprirli per circa 15 minuti.

D. Quando le due preparazioni sono unite, amalgamare e servire.



INGREDIENTI

- 80g di pasta (es. linguine, trofie, penne)
- 70 g di basilico
- 30 g di pinoli
- 30g di parmigiano reggiano
- olio extra vergine di oliva
- 1 pizzico di sale

PASTA AL PESTO ALLA GENOVESE

A. Portare a bollire l'acqua e cuocere la pasta scelta per il tempo di cottura indicato sulla scatola.

B. Nel frattempo, sciacquare in acqua fredda le foglie di basilico e asciugarle, assicurandosi che non rimanga acqua sulla foglia.

C. Inserire in un mixer i pinoli, le foglie di basilico, il parmigiano, il sale e l'olio iniziando con due cucchiaini ed aggiungendone a filo se il composto risultasse grumoso.

D. A fine cottura, scolare la pasta conservando un mestolo di acqua di cottura. Porre un cucchiaino abbondante di pesto per persona nel piatto di portata, unirlo all'acqua di cottura ed infine alla pasta.

È POSSIBILE CONSERVARE IL PESTO AVANZATO IN FRIGORIFERO PER MASSIMO UNA SETTIMANA ED IN FREEZER FINO A 2 MESI, INSERENDOLO IN UN BARATTOLO IN VETRO E RICOPRENDO LA SUPERFICIE CON UN FILO D'OLIO.





INGREDIENTI

- 240g di ceci (peso da cotti)
- 100g di semi di sesamo
- olio di sesamo
- aglio
- succo di 1 limone
- prezzemolo
- 1 cucchiaino scarso di cumino
- sale
- 400g di barbabietola (peso da cotta)
- noci q.b.
- 1 carota
- 1 gambo di sesamo
- 1 finocchio
- piadina integrale

HUMMUS DI BARBABIETOLA

A. Cuocere i ceci secondo i tempi di cottura e bollire la barbabietola.

B. Nel frattempo preparare la salsa Tahina: tostare il sesamo in padella e frullarlo con sale e aggiunta di olio di sesamo a filo – se il composto tende a rimanere troppo compatto.

C. Frullare i ceci, mantenendo un filo di acqua di cottura ed unirli alla barbabietola, ben scolata. Frullare poi insieme aglio, cumino, prezzemolo ed unire la salsa Tahina.

D. Decorare con noci sbriciolate in superficie.

E. Accompagnare con carota, gambo di sedano, finocchio e mezza piadina integrale riscaldata.







INGREDIENTI

- 80g di pasta (es. penne, rigatoni, fusilli)
- pomodorini
- basilico
- cipolla rossa
- peperoncino
- olive taggiasche denocciolate
- tonno al naturale
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 1 pizzico di sale

PASTA FREDDA ESTIVA

- Portare a bollire l'acqua e cuocere la pasta scelta per il tempo di cottura indicato sulla scatola, lasciandola al dente.
- Nel frattempo, tagliare finemente la cipolla, i pomodorini, le olive. Unire il basilico sminuzzato e il tonno. Amalgamare tutti gli ingredienti e lasciarli insaporire.
- Scolare la pasta al dente e sciacquare sotto acqua fredda per bloccare la cottura.
- Mescolare la pasta con un cucchiaio d'olio ed il peperoncino.
- Attendere che si raffreddi ed infine amalgamare con gli ingredienti preparati.



INGREDIENTI

- 0.5 lt. di brodo di carne o vegetale
- 2 tuorli d'uovo
- 20g parmigiano reggiano
- sale e pepe q.b.

LA RICETTA MODENESE: BRODO CON LA TERDURA

- Portare ad ebollizione il brodo (di carne o vegetale)
- Nel frattempo, sbattere i due tuorli insieme al parmigiano reggiano, aggiungendo sale e pepe a piacere.
- Una volta che il brodo arriva a ebollizione aggiungetevi la terdura (il composto di uova e formaggio) e con una frusta mescolare velocemente.
- Servire calda.

PER ARRICCHIRE IL PIATTO È POSSIBILE INSERIRCI PASTA PICCOLA DA BRODO, COME I GRATINI, OPPURE IL RISO.



RICETTE DI CIPRO



INGREDIENTI

- 500g di qualsiasi tipo di fagioli secchi
- acqua
- 1 cipolla
- 1 sedano
- 2-3 carote tritate
- 2-3 patate tritate
- 1-2 cucchiaini di sale
- olio d'oliva

ZUPPA DI FAGIOLI

A. Bollire i fagioli per 45 minuti. Lasciarli in ammollo e cambiare l'acqua.

B. Tritare il sedano, le carote e le patate dopo averle lavate e inserirle nella pentola. Aggiungere la cipolla, l'olio d'oliva e il sale.

C. Cuocere in una pentola a vapore per 30 minuti.

D. Servire con olio d'oliva, limone, prezzemolo e tonno.





INGREDIENTI

- 100g di pasta (es. tortiglioni)
- 2 fette di prosciutto cotto/mortadella tagliata a strisce
- 1/2 bicchiere di latte (anche vegetale)
- 30g di besciamella
- 1 mozzarella
- noce moscata

PASTA AL FORNO

- A.** Cuocere la pasta scolandola qualche minuto prima della sua cottura. Scolarla leggermente cruda, finirà la sua cottura in forno.
- B.** Tagliare il prosciutto e la mozzarella. Mescolare il latte con la besciamella, aggiungere noce moscata a piacere.
- C.** In una teglia da forno mettere la pasta, irrorarla con la besciamella diluita, aggiungere il prosciutto e la mozzarella. Mescolare gli ingredienti per amalgamarli.
- C.** Cuocere in forno preriscaldato per 25 minuti.





INGREDIENTI

- 500g di fagiolini
- 1 zucca tritata
- sale
- olio d'oliva

CONTORNO DI FAGIOLINI VERDI E ZUCCA

Bollire i fagiolini in acqua salata, aggiungere la zucca e cuocere solo fino a quando sono teneri e croccanti. Scolare, aggiungere sale e olio d'oliva.



INGREDIENTI

- melanzane fresche
- olio d'oliva
- aceto balsamico
- sale
- aglio in polvere
- menta

MELANZANE GRIGLIATE CON ACETO BALSAMICO

A. Affettare le melanzane a rondelle. Mantenetele più o meno dello stesso spessore. Le melanzane possono essere utilizzate sia con la buccia che senza, se il sapore non piace.

B. Spennellare le fette con una gustosa miscela di olio d'oliva, aceto balsamico e spezie (aglio e menta). Tenere da parte un po' di marinatura per dopo.

C. Grigliare le fette di melanzana fino a quando sono tenere, circa 5 minuti per lato.

D. Con la marinatura rimasta spennellare le fette cotte.

E. Servire le melanzane fresche con il pollo alla griglia.



INGREDIENTI

- 10 pomodori
- 150g di riso
- 150g di macinato di carne a piacere
- 2 cipolle
- olio d'oliva
- sale
- pepe
- prezzemolo
- menta



POMODORI RIPIENI AL FORNO

A. Mettere in una ciotola il riso, il macinato di carne, le cipolle tritate e aggiungere un cucchiaio di olio d'oliva e sale, pepe, prezzemolo, menta a piacere.

B. Tagliare i pomodori nella parte superiore, ci serviranno come contenitori. Togliere l'interno del pomodoro. Non buttare via alcuna delle sue parti, sono necessarie per la ricetta. Aggiungere l'interno dei pomodori nella ciotola e mescolare.

C. Con il composto, riempiamo i pomodori e li chiudiamo con il pezzo di pomodoro che abbiamo tolto dal fondo, come se fosse un cappello.

D. Mettiamo i pomodori in una teglia, aggiungiamo 1 bicchiere d'acqua e copriamo con un foglio di alluminio. Cuocere a 220 gradi per un'ora.

E. Poi scoprire, aggiungere 1-2 cucchiai di olio d'oliva sui pomodori e cuocere per un'altra ½ ora.

F. Servire con insalata e yogurt magro.



INGREDIENTI

- 10 patate medie
- sale
- pepe
- 2 stecche di cannella
- 2-3 foglie di alloro
- 1 bicchiere di vino bianco
- acqua

PATATE AL VINO BIANCO, ALLORO E CANNELLA

- A. Sbucciare e lavare le patate. Tagliarle a metà nel senso della lunghezza.
- B. Foderare una teglia con la carta da forno.
- C. Cospargere le patate con olio d'oliva, sale, pepe e un bicchiere d'acqua. Poi aggiungere la cannella e le foglie di alloro nella teglia e coprire con alluminio.
- E. Cuocere per 1 ora a 220 gradi.
- F. Aggiungere un bicchiere di vino bianco e continuare a farle rosolare per un'altra ½ ora senza coprirle.

LE RICETTE PORTOGHESI

SUGGERITE DA ANABELA, ALZIRA, ANA E BRUNO



INSALATA DI MELE

A. Condire le mele e tagliarle a spirale, mescolarle con i mirtilli rossi secchi, l'uva passa dorata, le noci tostate e il formaggio di capra tagliato a cubetti.

B. Aggiungere la vinaigrette al limone.

C. Servire con una fetta di pane o dei cereali. Se si desidera, si può sostituire il formaggio di capra con del petto di pollo.

INGREDIENTI

- 1 mela rossa e 1 mela verde
- 6 cucchiaini di vinaigrette al limone
- 50 g di formaggio di capra
- 30g di mirtilli rossi secchi
- 30g di noci, tritate e opzionalmente tostate
- 30g di uva passa dorata





INGREDIENTI

- 1 kg di funghi bianchi
- 2 cucchiaini di olio
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 3 cucchiaini di prezzemolo fresco
- 1 pizzico di sale e pepe

I FUNGHI ALL'AGLIO POSSONO ESSERE SERVITI CON DELLE POLPETTE DI MAIALE COTTE IN PADELLA CON I FUNGHI STESSI.



CONTORNO DI FUNGHI ALL'AGLIO

- Lavare i funghi velocemente e asciugarli. Non lasciarli in ammollo, in quanto il fungo tende ad assorbire l'acqua.
- Scaldare l'olio in una grande padella a fuoco alto.
- Aggiungere l'aglio e soffriggere per un minuto.
- Aggiungere i funghi puliti senza mescolarli per 2-3 minuti. Poi iniziare mescolare lentamente fino a quando i funghi iniziano ad ammorbidirsi e a rosolare, circa 5-6 minuti.
- Aggiungere un pizzico di sale e spegnere il fornello.
- Aggiungere prezzemolo fresco e pepe.



INGREDIENTI

- 1 tazza di lenticchie
- 3 pomodori maturi
- 80g di polpa di pomodoro
- 1/2 peperone rosso
- 1/2 cipolla tritata
- olio q.b.
- 1/2 cucchiaino di pepe
- 1 cucchiaino di sale
- alloro

RAGÙ DI LENTICCHIE

A. Mettere 4 tazze di acqua in una pentola, aggiungere il sale e quando bolle aggiungere le lenticchie e la foglia di alloro.

B. Cuocere per circa 20 minuti e poi scolare tutta l'acqua e rimuovere la foglia di alloro.

C. Nel frattempo, tagliare i pomodori maturi a pezzi e i peperoni a cubetti.

D. In una padella, soffriggere la cipolla tritata con olio. Aggiungere i peperoni, i pomodori maturi e le spezie. Se piace, può essere aggiunto anche del cumino.

E. Cuocere per circa 10 minuti a fuoco basso. Se necessario, aggiungere un po' d'acqua.

F. Aggiungere la polpa di pomodoro e un po' d'acqua se necessario, senza che il ragù diventi troppo liquido. Cuocere per circa 5 minuti.

G. Infine, aggiungere le lenticchie e cuocere per altri 3 minuti per amalgamare il tutto!

SERVIRE IL RAGÙ DI LENTICCHIE COME CONTORNO, INSIEME ALLA PASTA COME SUGO O CON RISO INTEGRALE.







INGREDIENTI

- 3 cucchiari di avena
- 1 banana matura
- 1 uovo
- ½ cucchiaino di lievito in polvere

PANCAKE DI AVENA E BANANA

- A. Schiacciare la banana matura, unire l'uovo e mescolare.
- B. Aggiungere l'avena e il lievito.
- C. Scaldare una padella antiaderente e creare delle frittelline tonde.

SERVIRE CON BANANA O FRUTTI DI BOSCO E UN CUCCHIAIO DI SCIROPPO D'ACERO O MIELE, OPPURE YOGURT GRECO E NOCI. È POSSIBILE VARIARE LA COPERTURA CON FANTASIA! POSSONO ANCHE ESSERE SERVITI CON UN UOVO STRAPAZZATO PER UN'OPZIONE DI COLAZIONE SALATA!



INGREDIENTI

- 50 gr di riso venere
- 100 gr di gamberetti/mazzancolle
- 50g di zucchine
- limone
- menta
- 20g di Noci

RISO VENERE AI GAMBERETTI, LIMONE E ZUCCHINE

- A. Cuocere il riso venere in acqua bollente per circa 40 minuti.
- B. Scaldare un cucchiaino d'olio d'oliva in padella, poi aggiungere le zucchine, la buccia di mezzo limone e la menta. Far cuocere per circa 7/8 minuti.
- C. Quando le zucchine sono morbide, aggiungere i gamberetti e le noci e saltare per pochi minuti.
- D. Aggiungere il riso scolato e amalgamare il tutto, poi servire.

PER ACCORCIARE I TEMPI È POSSIBILE ACQUISTARE IL RISO VENERE PRE-COTTO AL VAPORE, CHE IMPIEGA UNICAMENTE 10 MINUTI DI COTTURA. ANCHE I GAMBERETTI POSSONO ESSERE ACQUISTATI CONGELATI, CONTROLLANDO NELL'ETICHETTA CHE NON VI SIANO ALTRI INGREDIENTI AGGIUNTI.





INGREDIENTI

- 180g di crusca d'avena
- 4 cucchiari di formaggio morbido magro
- 4 uova
- 1 bustina di lievito
- 100 g di prosciutto cotto magro o spek
- 100 g di formaggio a piacere (emmental, asiago, fontina)
- sale e pepe

FOLAR

- Preriscaldare il forno a 180°.
- Montare gli albumi a neve e mettere da parte.
- In una ciotola mescolare la crusca d'avena, il formaggio morbido, i tuorli d'uovo e il lievito.
- Aggiungere il formaggio e il prosciutto tagliati a dadini, il sale e il pepe. Aggiungere infine gli albumi montati a neve, poi versare il composto in una teglia da pane (preferibilmente rettangolare) e cuocere a 180°C per 40 minuti.

È POSSIBILE SOSTITUIRE FORMAGGIO E PROSCIUTTO CON QUALSIASI INGREDIENTE



