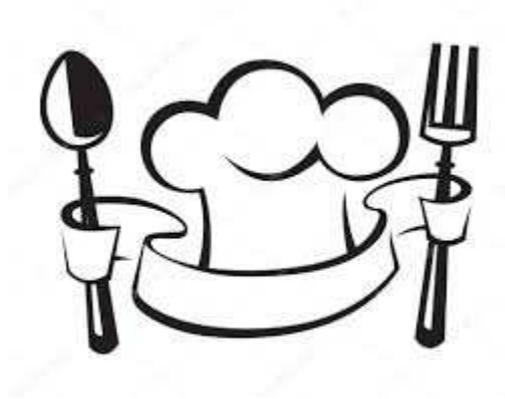


Cucina soffice e sicura

Ricette a consistenza modificata per pazienti con difficoltà di
deglutizione e a rischio malnutrizione



Progetto a cura delle logopediste: **Da Gioz Carine**
Tancon Sara

e della dietista: **Da Rold Michela**

Questo progetto nasce dall'esigenza di creare una guida facilmente consultabile per gestire, a casa, in sicurezza, adulti/anziani con iniziali difficoltà di deglutizione.

Ragionamenti fatti intorno ad un tavolo per poter conciliare al meglio, difficoltà deglutitorie, apporto calorico giornaliero, gratificazione e palatabilità di un piatto.

I piatti proposti sono comuni, conosciuti, gradevoli, semplici da realizzare e di consistenze sicure e facilmente deglutibili.

Non è certo un ricettario da grandi chef ma una piccola raccolta di ricette tratte dai nostri menù delle feste.

CONSIGLI PER UNA CORRETTA DEGLUTIZIONE

La deglutizione è una funzione naturale che ognuno di noi compie per alimentarsi, bere ed assumere compresse.

È un atto volontario ed involontario che nell'arco delle 24 ore compiamo numerosissime volte, anche solo per deglutire la saliva.

Questa funzione molto complessa e coordinata, andando avanti con l'età, subisce un fisiologico affaticamento/indebolimento/rallentamento che può portare a difficoltà di deglutizione.

I primi campanelli d'allarme delle difficoltà deglutitorie, sono la tosse che segue l'assunzione di liquidi o solidi e la necessità di schiarirsi continuamente la "gola" durante i pasti.



Questi sintomi non vanno mai sottovalutati perché evidenziano una diminuzione di efficienza deglutitoria che può portare ad aspirazione (caduta di cibo nei polmoni e conseguenti infezioni bronco-polmonari) oltre a disidratazione, malnutrizione e conseguente astenia.

Durante il pasto è fondamentale rispettare alcuni importanti accorgimenti:

Postura

stare seduti a tavola (90°) oppure, se a letto, sollevare il busto con comodo appoggio di 80°-90°.

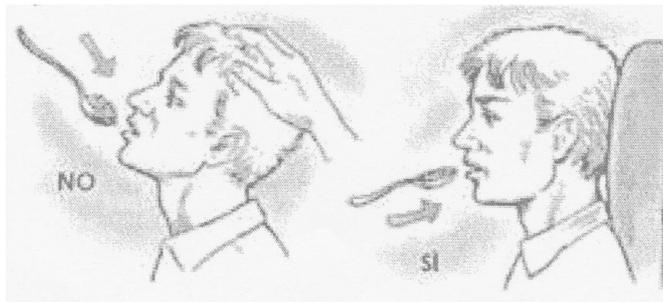


Concentrazione

e' importante essere concentrati ed evitare i distrattori come la tv accesa o le visite di parenti ed amici durante i pasti che obbligano alla conversazione.

Posizione della testa

durante la deglutizione la testa non va mai sollevata verso l'alto, ma flessa in avanti (come per guardarsi le ginocchia).



Ritmo

il ritmo del pasto deve essere lento, i bocconi piccoli e non incalzanti; prima di introdurre altro cibo in bocca, va deglutito il precedente.

Caratteristiche del cibo

per facilitare la deglutizione il cibo dovrebbe essere:

- viscoso e scivoloso: un boccone scivoloso necessita di minor sforzo per essere deglutito;
- compatto ed omogeneo: un boccone compatto non si sbriciola/non si frammenta e non lascia residui in bocca ed in gola.

È possibile ottenere l'adeguata consistenza degli alimenti utilizzando semplici strategie come:

- frullare/tritare (il minestrone diventa passato di verdura);
- lubrificare (il burro, l'olio, la panna, la maionese rendono più scivolosi alcuni bocconi troppo asciutti);
- addensare con maizena o purè alimenti troppo liquidi oppure usando addensanti artificiali in polvere (acquistabili in farmacia).
- diluire con il latte, il brodo, il succo di frutta....



Se un boccone fatica a scendere, aiutarsi compiendo 2-3 deglutizioni a "vuoto" (come per deglutire la saliva), per favorire la progressione del bolo.



L'errore più comune è pensare di aiutarsi bevendo un bicchiere d'acqua: questa miscela solido+liquido è molto pericolosa poiché è difficilmente gestibile e rischia, trascinando, di finire nei polmoni.

Altri esempi di bocconi difficili (solido+liquido) che sono potenzialmente pericolosi sono la pastina in brodo e le compresse assunte con l'acqua.



Le compresse per essere più facilmente deglutibili, vanno tritate (se riportano la dicitura "compressa divisibile" altrimenti chiedere al medico la sostituzione) ed inglobate in un boccone di yogurt, omogeneizzato di frutta o di cibo morbido.

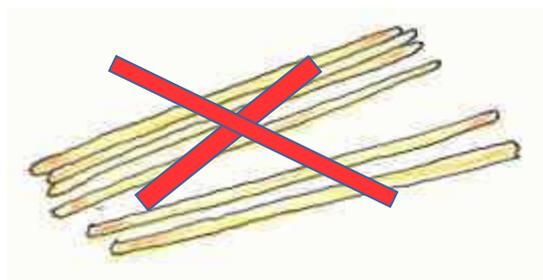
Acqua



L'acqua e i liquidi possono creare maggiori difficoltà deglutorie provocando tosse, poiché privi di attrito, scivolano velocemente.

Un suggerimento per gestire in maggior sicurezza l'assunzione dei liquidi è bere dal bicchiere a piccoli sorsi e non in modo continuativo.

...il detto "facile come bere un bicchiere d'acqua" non è proprio così veritiero.



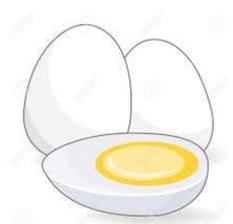
Cibi friabili ed asciutti

I cibi friabili e troppo asciutti (per esempio grissini, carne ai ferri, frutta secca..) o collosi (come formaggi a pasta morbida...) possono lasciare pericolosi residui sui denti, sulle gengive o sul palato che potrebbero successivamente essere inalati.

CIBI VIETATI



- cibi a doppia consistenza (misto solido+liquido: per esempio la pastina in brodo o le compresse con l'acqua, macedonia, minestrone...);
- cibi friabili (caramelle, frutta secca, gissini, brioches, patatine ...);
- cibi filacciosi (bistecca ai ferri, verdure filamentose, legumi interi...);
- cibi asciutti (riso ed altri cereali bolliti, affettati e formaggi stagionati, uova sode non condite...);
- cibi collosi (formaggi a pasta morbida come i formaggini ...).



.....e allora cosa posso mangiare?

È fondamentale che i pasti siano equilibrati, completi e facili da assumere, per questo la consistenza di tutti i cibi consigliati è morbida, coesa ed omogenea.



CIBI CONSIGLIATI

Semolino, pane cotto, passato di verdura, pasta corta ben cotta e condita, polenta e purè morbidi.

Carni morbide con sughetto, stracchino, crescenza, robiola, mortadella e prosciutto cotto tritati, uova strapazzate, filetto di pesce al vapore.



Mela cotta, banana budino, creme, gelati e frappè.



ASPETTI NUTRIZIONALI

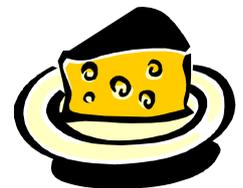
Le persone che hanno difficoltà di deglutizione spesso non riescono ad avere un'alimentazione equilibrata e possono facilmente andare incontro a malnutrizione.

La malnutrizione determina una serie di complicanze importanti come un deficit del sistema immunitario, un aumento del rischio di infezioni e una riduzione della massa muscolare.

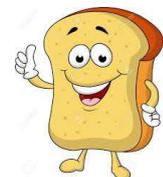
Per iniziare è importante fare in modo che l'ambiente del pasto sia tranquillo, senza troppa confusione o fonti di distrazione come ad es. la televisione, inoltre è necessario fare pasti frequenti e poco abbondanti (almeno 5 pasti al giorno).

È consigliabile inserire in ogni pasto tutte le sostanze nutritive necessarie all'organismo:

- **proteine nobili** per il mantenimento della massa muscolare (carne, pesce, uova, formaggio,...);



- **carboidrati o glucidi** indispensabili per dare la giusta energia (farina, creme di cereali, fette biscottate frullate,...);



- **grassi** (olio, panna, burro,...) per riuscire a raggiungere un adeguato introito calorico.

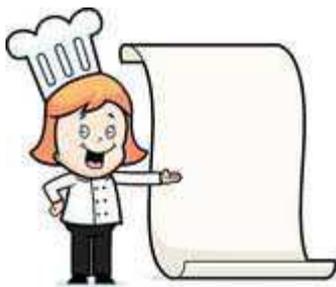


Per evitare un'eccessiva pienezza gastrica può essere utile confezionare dei piatti unici con tutte queste sostanze.

La frutta e la verdura sono alimenti molto importanti in quanto apportano vitamine, minerali e fibre, è necessario però limitarne il consumo poiché danno un elevato senso di sazietà senza apportare adeguate calorie.

La somministrazione di cibi caldi o freddi (non a temperatura ambiente) e con un sapore deciso (dolce, salato,....) vengono percepiti con maggiore facilità e migliorano la deglutizione.

È importante avere una particolare attenzione all'aspetto del cibo, vedere e riconoscere un alimento ci fa ricordare il gusto e anticipa il piacere che proveremo nel mangiarlo, la salivazione aumenta e l'organismo si prepara alla deglutizione.



ESEMPIO DI MENÙ CON PIATTI SOFFICI

COLAZIONE : latte con fette biscottate o biscotti frullati oppure yogurt senza pezzi con mousse di frutta.

SPUNTINO METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO : frullato di frutta, mousse di frutta, budino/crema, yogurt senza pezzi, frutta grattugiata.

PRANZO E CENA:

Primo piatto (apporta carboidrati): creme o passati di verdura con patate, semolino, crema di riso o altri cereali, crema di legumi, purè di patate o altre verdure.

Secondo piatto (apporta proteine): formaggio fresco cremoso (robiola, crescenza, stracchino...), prosciutto cotto tritato o mousse, filetti di pesce lesso, omogeneizzato di carne o pesce, piatti a base di carne facili da tritare con sughi (scaloppine, polpette, arrosto...).

Contorno: verdura cotta frullata anche con l'aggiunta di panna o besciamella.

IL RICETTARIO

In questo ricettario abbiamo inserito piatti sicuri, ma anche appetibili, piacevoli alla vista e facili da realizzare con un adeguato apporto nutrizionale.

In alcune pietanze per aumentare la quota di glucidi sono state aggiunte delle maltodestrine (carboidrati complessi solubili in acqua) acquistabili in farmacia.

Le maltodestrine sono insapore e possono essere aggiunte a pietanze calde o fredde (senza modificarne la consistenza).

Ricette di velluto

CREMA DI GAMBERI AL POMPELMO ROSA E PURÈ DI PATATE

(dose per 1 porzione)



CREMA DI GAMBERI AL POMPELMO ROSA	
Ingedienti	Preparazione
Code di gambero sgusciate 60 g Porro q.b Pompelmo rosa 1 cucchiaio Burro 15 g Sale q.b. Pepe q.b. Maltodestrine 1 cucchiaio	Spadellare i gamberi con il porro, salare e pepare. Lasciar raffreddare e frullare i gamberi con il succo del pompelmo e le maltodestrine, incorporare al burro morbido. Mettere in frigo e servire freddo.

PURÈ DI PATATE	
Ingedienti	Preparazione
Patate 200 g Latte 20 ml Parmigiano una cucchiata Burro 5 g Sale q.b	Lessare le patate e passarle nello schiacciapatate. Amalgamare il tutto con il latte, salare e far addensare il composto. Condire con una noce di burro.

Valori Nutrizionali per porzione	Crema di gamberi	Purè	Totale
Kcal	201	256	620
Proteine (g)	2	8,2	10,2
Lipidi (g)	7	9,4	16,4
Glucidi (g)	10,4	37	47,4

PASSATO DI VERDURA E FRITTATA

(dose per 1 porzione)



PASSATO DI VERDURA	
Inghedienti	Preparazione
Carote 15 g Cipolle 15 g Sedano 10 g Pomodori pelati 30 g Bieta 15 g Patate 120 g Parmigiano una cucchiata Maltodestrine 1 cucchiaio Olio extravergine di oliva un cucchiaio	Versare in acqua fredda leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passare al passaverdura e rimettere sul fuoco, aggiungere le maltodestrine mescolando finchè non si saranno ben sciolte. A fuoco spento condire con olio e parmigiano.

FRITTATA	
Inghedienti	Preparazione
Latte 40 ml Maizena 1 cucchiaino raso 2 uova Parmigiano una cucchiata Sale q.b. Pepe q.b.	Lavorare i tuorli con il sale e il pepe. A parte fare una pastella con il latte, maizena, parmigiano. Amalgamare i due composti e infine aggiungere gli albumi montati a neve. Oliare una placca ed infornare a forno caldo a media temperatura fino a completa doratura (160 ° C per circa 10 minuti).

Valori Nutrizionali per porzione	Passato di verdura	Frittata	Totale
Kcal	207	235	442
Proteine (g)	5	20	25
Lipidi (g)	6	14,2	20
Glucidi (g)	34	6,5	40,5

CREMA DI PATATE E MOUSSE DI TONNO

(dose per 1 porzione)

CREMA DI PATATE	
Ingedienti	Preparazione
Patate 150 g Cipolle 15 g Sedano 10 g Carote 15 g Parmigiano una cucchiata Maltodestrine 1 cucchiaio Olio 1 cucchiaio	Stufare in poco brodo vegetale le patate con la cipolla, le carote e il sedano. Aggiungere l'acqua e portare ad ebollizione. A fine cottura passare tutto al passaverdure e condire con l'olio, il parmigiano e le maltodestrine.

MOUSSE DI TONNO	
Ingedienti	Preparazione
Tonno sott'olio sgocciolato 60 g Philadelphia 80 g	Frullare nel mixer tutti gli ingedienti e servire fredda.

Valori Nutrizionali per porzione	Crema di patate	Mousse di tonno	Totale
Kcal	222	338	560
Proteine (g)	5,4	18	23
Lipidi (g)	6	27	33
Glucidi (g)	38,6	2,2	40,8

PANCOTTO E PUREA DI CAROTE

(dose per 1 porzione)



PANCOTTO	
Ingredienti	Preparazione
Pane raffermo 40 g Uovo 1 Brodo vegetale 300 ml Parmigiano una cucchiata Olio di oliva 1 cucchiaio	Portare ad ebollizione il brodo vegetale e aggiungere il pane raffermo tagliato a pezzetti. Lasciare cuocere per qualche minuto e frullare. A parte sbattere l'uovo con il parmigiano e a fuoco spento aggiungerli al brodo e al pane mescolando energicamente il tutto. Condire con olio .

PUREA DI CAROTE	
Ingredienti	Preparazione
Carote 400 g Burro 10 g Prezzemolo 1 rametto Sale q.b.	Lessare le carote e passarle nel passaverdura, aggiungere il sale, il burro e il prezzemolo tritato, mescolare il tutto. Mettere la purea in un tegame e farla cuocere per 2 minuti

Valori Nutrizionali per porzione	Pancotto	Purea di carote	Totale
Kcal	230	215	445
Proteine (g)	11	4,5	15,5
Lipidi (g)	10	9	19
Glucidi (g)	26	30	56

MOUSSE DI SALMONE E POLENTA

(dose per 1 porzione)



MOUSSE DI SALMONE	
Ingredienti	Preparazione
Salmone affumicato 30 g Burro 30 g Capperi 3-4 Limone	Lavorare il burro per renderlo cremoso, aggiungere la buccia gattugiata del limone, i capperi tritati e il salmone tritato. Lasciare raffreddare in frigo.

POLENTA	
Ingredienti	Preparazione
Farina di mais 50 g Acqua Sale	Far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino ad ottenere una consistenza morbida. Cucinare per circa 15 minuti

Valori Nutrizionali per porzione	Mousse di salmone	Polenta	Totale
Kcal	268	181	449
Proteine (g)	7	4,5	11,5
Lipidi (g)	26	1,5	27,5
Glucidi (g)	0	40	40

MOUSSE AL PROSCIUTTO E PURÈ DI PATATE

(dose per 1 porzione)



MOUSSE DI PROSCIUTTO	
Ingedienti	Preparazione
Prosciutto cotto affumicato 75 g Mela renetta 1/4 Cipolla 1/4 Robiola 50 g	Brasare la cipolla e aggiungere il prosciutto, rosolare per circa 4 minuti e aggiungere la mela, proseguire la cottura per altri 5 minuti. Lasciar raffreddare e poi frullare aggiungendo la robiola .

PURE' DI PATATE	
Ingedienti	Preparazione
Patate 200 g Latte 20 ml Parmigiano una cucchiata Burro 5 g Sale q.b	Lessare le patate e passarle nello schiacciapatate. Amalgamare il tutto con il latte, salare e far addensare il composto. Condire con una noce di burro.

Valori Nutrizionali per porzione	Mousse di prosciutto	Purè	Totale
Kcal	349	256	605
Proteine (g)	25	8,2	33,2
Lipidi (g)	25	9,4	34,4
Glucidi (g)	5	37	42

CREMA DI PISELLI E GELATO DI PARMIGIANO

(dose per 1 porzione)



CREMA DI PISELLI	
Inghedienti	Preparazione
<p>Piselli 100 g (freschi o surgelati) Cipolle 60 g Patate 100 g Panna 5 g Parmigiano una cucchiata Olio extravergine di oliva 1 cucchiato Brodo 50ml Maltodestrine 1 cucchiato</p>	<p>Versare nel brodo vegetale i piselli, le cipolle e le patate tagliate a cubetti e cucinare il tutto per circa 30-40 minuti. Utilizzando un mixer ad immersione frullare il tutto aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale fino a raggiungere una consistenza liscia. Aggiungere la panna fresca, riaccendere il fuoco e proseguire la cottura per altri 5 minuti mescolando spesso. Trasferire la crema all'interno di un colino e setacciarla con una spatola. A fuoco spento condire con olio e parmigiano.</p>

GELATO DI PARMIGIANO	
Inghedienti	Preparazione
<p>Panna da montare 50ml Formaggio gana 25 g Pepe</p>	<p>Scaldare la panna da montare con il pepe al limite del bollore. Aggiungere il formaggio gana, mescolare e lasciar raffreddare conservare in frigo.</p>

Valori Nutrizionali per porzione	Crema di piselli	Gelato di parmigiano	Totale
Kcal	233	264	497
Proteine (g)	10	9,5	19,5
Lipidi (g)	10	24	34
Glucidi (g)	18	1,7	19,7

VELLUTATA DI ZUCCHINE E HUMMUS DI CECI

(dose per 1 porzione)

VELLUTATA DI ZUCCHINE	
Ingedienti	Preparazione
<p>Zucchine 130 g Porri 50 g Patate 100 g Panna 10 g Parmigiano una cucchiata Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio Brodo vegetale Sale e Pepe</p>	<p>Versare in un tegame le verdure tagliate a piccoli cubetti e aggiungete il brodo vegetale sino a coprirle. Aggiungere il sale e il pepe e cucinare il tutto per circa 30-40 minuti.</p> <p>Utilizzando un mixer ad immersione frullare il tutto aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale fino a raggiungere una consistenza liscia. Aggiungere la panna fresca , riaccendere il fuoco e proseguire la cottura per altri 10 minuti mescolando spesso.</p> <p>A fuoco spento condire con olio e parmigiano.</p>

HUMMUS DI CECI	
Ingedienti	Preparazione
<p>Per la salsa tahina : 2 cucchiari di salsa tahina (20 g di semi di sesamo e 2 cucchiari di olio extravergine di oliva)</p> <p>Per l'hummus: Ceci lessati 80 g Il succo di mezzo limone Olio extravergine di oliva 2 cucchiari Aglio 1 spicchio Sale</p>	<p>Per la salsa tahina : mettere i semi di sesamo a tostare in forno a 180° per 5 minuti.</p> <p>Lasciare raffreddare i semi e frullarli con l'olio sino ad ottenere una crema liquida.</p> <p>Mettere la salsa in un barattolo chiuso ermeticamente e conservare in frigorifero.</p> <p>Per l'hummus: versare tutti gli ingedienti nel frullatore e azionarlo per 4-5 minuti finchè il composto non risulta cremoso e spumoso.</p> <p>Versare la salsa direttamente nell'hummus.</p>

Valori Nutrizionali per porzione	Vellutata di zucchine	Hummus di ceci	Totale
Kcal	190	315	505
Proteine (g)	5	5	10
Lipidi (g)	10	53	63
Glucidi (g)	23	28	51

SFORMATINI DI ZUCCA E CREMA DI RISO

(dose per 1 porzione)



SFORMATINI DI ZUCCA	
Ingredienti	Preparazione
Zucca polpa 50 g Un pò di cipolla 1 uovo Panna 50 ml Sale, Pepe e Noce Moscata Olio 1 cucchiaino	Spadellare la zucca con la cipolla e l'olio. Aggiungere sale, pepe e noce moscata. Lasciare raffreddare. Nel mixer miscelare l'uovo e la panna , aggiungere la zucca e frullare. Riempire il pirottino per 2/3 e infornare a 180°C per 10 minuti.

CREMA DI RISO	
ingredienti	preparazione
1 tazza di riso 6 tazze di acqua Sale q.b. Olio 1 cucchiaino Parmigiano una cucchiainata	In un tegame mettere l'acqua fredda, il riso ed il sale. Cuocere coperto a fuoco lento fino al completo assorbimento dell'acqua (circa 50-60 minuti). Frullare e condire con olio e grana.

Valori Nutrizionali per porzione	Sformatini di zucca	Crema di riso	Totale
Kcal	200	351	551
Proteine (g)	4	12	16
Lipidi (g)	19	12	31
Glucidi (g)	5	54	56

VELLUTATA DI LENTICCHIE ROSSE

(dose per 1 porzione)

Le lenticchie rosse (dette anche lenticchie egiziane) possono essere utilizzate per fare vellutate e creme poichè hanno la tendenza a sfaldarsi in cottura. Non necessitano di ammollo, basta sciacquarle e cuocerle partendo da acqua fredda.

VELLUTATA DI LENTICCHIE ROSSE	
Ingredienti	Preparazione
Lenticchie rosse decorticate 100 g Mezza cipolla Mezzo gambo di sedano Parmigiano una cucchiata Olio extravergine di oliva 1 cucchiaio Acqua Sale e Pepe Erbe aromatiche a piacere	Mettere tutte le verdure in pentola assieme alle lenticchie rosse , aggiungere le erbe aromatiche a piacere (rosmarino, salvia,...) e coprire di acqua fredda. Far cuocere per circa 30 minuti. Frullare con il frullatore ad immersione. A fuoco spento condire con olio e parmigiano.

Valori Nutrizionali per porzione	Vellutata di lenticchie rosse
Kcal	471
Proteine (g)	28
Lipidi (g)	13
Glucidi (g)	67

Un soffice dolcetto

Le dosi delle porzioni del dolce sono pensate per tutta la
famiglia

GELATINA DI CLEMENTINE

(dose per 8 porzioni)

Ingedienti	Preparazione
Spremuta di Clementine 500 ml (circa 15-20 pezzi) Acqua 200 ml Zucchero 2 cucchiari Gelatina 10 g	Portare a bollire la spremuta di clementine, l'acqua e lo zucchero. Aggiungere la gelatina . Lasciare intiepidire e distribuire nei bicchierini , porre in frigorifero per almeno due ore.



SEMIFREDDO AL MIELE

(8 porzioni)

Ingedienti	Preparazione
Acqua 150 ml Zucchero 100 g Miele d'acacia 2 cucchiari 8 tuorli Panna montata 500 ml	Portare a bollire lo zucchero, il miele e l'acqua. Far raffreddare lo sciroppo e versarlo a filo sui tuorli montando a lungo. Aggiungere la panna montata e mescolare delicatamente per incorporarla. Versare il composto in uno stampo foderato di pellicola e mettere il semifreddo in congelatore per parecchie ore. Non serve scongelarlo ma basta toglierlo dal freezer all'ultimo momento perchè rimane morbido.

CREMA CATALANA

(8 porzioni)

Inghedienti	Preparazione
Latte 500 ml Panna fresca 500 ml 1 stecca di vaniglia la buccia di un limone Maizena 50 g 8 tuorli Zucchero 180 g	Sciogliere la maizena in poco latte freddo. Montare i tuorli con lo zucchero ed aggiungere la maizena sciolta nel latte. Versare il composto ottenuto nel latte bollente e far bollire per 2 minuti. Dividere nelle coppette, far raffreddare e riporre in frigo.



CREMA DI MELE E CANNELLA

(8 porzioni)

Inghedienti	Preparazione
8 mele Zucchero di canna 3 cucchiaini Succo di limone Cannella in polvere Zucchero a velo 3 cucchiaini Panna montata 3 cucchiaini	Sbucciare le mele e tagliarle a pezzetti, metterle in un tegame con lo zucchero e il limone e cucinare a fuoco lento. A cottura ultimata frullare e aggiungere la cannella. A parte montare la panna ed aggiungerla alle mele. Infine aggiungere lo zucchero a velo e servire.

CREMA ALLE PESCHE

(8 porzioni)

Ingredienti	Preparazione
<p>8 Pesche ben mature Succo di frutta alla pesca 16 cucchiari 16 amaretti Zucchero a velo 4 cucchiari Gelatina 4 fogli Panna montata 400 g</p>	<p>Sbucciare le pesche e tagliare la polpa in piccoli pezzi, frullare con 12 cucchiari di succo di frutta, gli amaretti e lo zucchero a velo sino ad ottenere una crema omogenea. Ammorbidire il foglio di gelatina in acqua fredda, strizzatela, fate sciogliere su fuoco basso con un cucchiario di succo di frutta . Unire il composto alle pesche e alla panna montata mescolando bene. Mettere in frigo per alcune ore.</p>



CREMA AL MASCARPONE

(8 porzioni)

Ingredienti	Preparazione
<p>3 Uova Mascarpone 500 g Zucchero 150 g</p>	<p>Separare i tuorli dall'albume. Lavorare i tuorli con lo zucchero sino ad ottenere una crema. Aggiungere il mascarpone e gli albumi montati a neve ferma. Distribuire nelle coppette e servire.</p>

Ci potete trovare all'Ospedale S. Martino di Belluno

Logopedista Da Gioz Carine

U.O. Otorinolaringoiatria
0437 516603

Logopedista Tancon Sara

U.O. di Neurologia
0437 516451

Dietista Da Rold Michela

Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
0437 514526 lunedì e giovedì