

# 110 YEARS 4 YOU

---

LE RICETTE DELLA  
**LONGEVITA'**

del **DOTTOR MICHELE CHIARI** | Biologo Nutrizionista



Progetto  
**#110Years4You**

RICETTE A SOLO USO PERSONALE

# #110Years4You

Il progetto #110Years4You nasce dalla voglia di trasmettere la mia conoscenza su come, con il cibo, si possa volersi bene, vivere più a lungo e, prevenire le più importanti patologie.

Per vivere più a lungo bisogna cambiare le proprie abitudini compiendo ogni giorno azioni che ci portino ad adottare uno stile di vita più sano, attivo, mangiando meglio e abbandonando i cibi raffinati ritornando alle origini quando si cucinava ciò che si trovava soltanto in natura.

Basta così poco per volersi bene e stare meglio quindi prova anche tu a #cambiare per #vivere meglio e #vivere più a lungo.

Good Luck

*Dottor Michele Chiari*

# 110YEARS 4YOU

con il  
DOTTOR CHIARI

DIFFICOLTÀ



PREPARAZIONE **10 MIN**  
COTTURA **25/30 MIN**



PORZIONI  
**8**

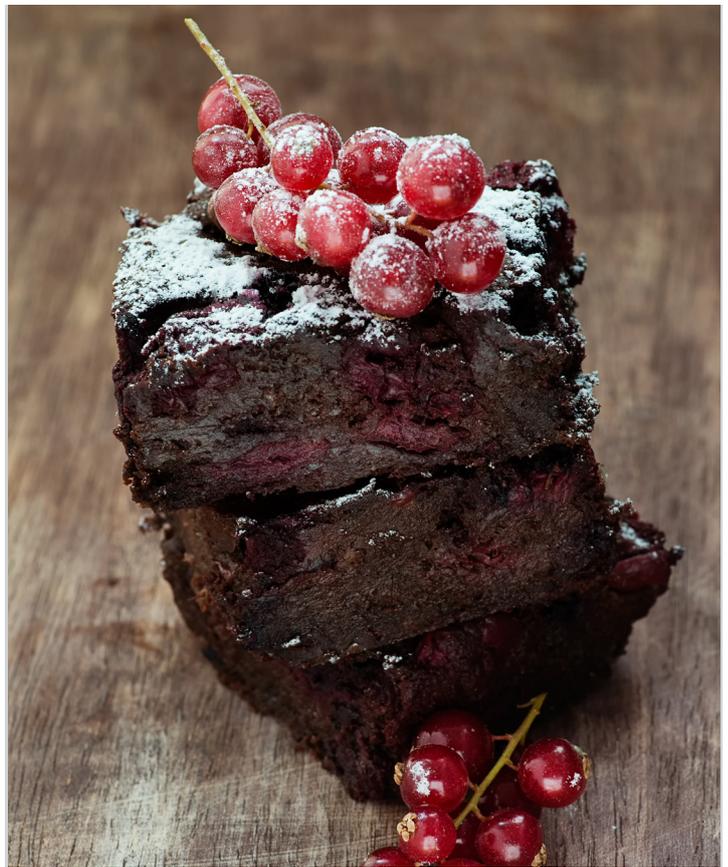


**120 KCAL**  
1 PORZIONE

**17 G (59 %)**  
CARBOIDRATI

**07 G (25 %)**  
PROTEINE

**2 G (16 %)**  
GRASSI



## Brownie al cioccolato Vegan

### CURIOSITÀ

*Sapevi che in Giappone l'utilizzo di fagioli come ingrediente base per la preparazione dei dolci viene da una tradizione antichissima?*

### INGREDIENTI

250 g di fagioli rossi secchi  
100 g di datteri denocciolati  
50 g di cacao amaro in polvere  
1 cucchiaino di semi di chia

per decorare:

mirtilli, ribes e lamponi a piacere

Chi ha detto che i dolci sani o vegani non sono buoni, con questa ricetta dovrà ricredersi ;) Questo è un dolce strepitoso che vi farà impazzire ma, allo stesso tempo, super leggero! Potrebbe sembrare un normalissimo brownie ma non c'è burro o latte, è senza glutine e ha un ingrediente segreto.. i fagioli!

Non siate scettici..provare per credere :)

### PREPARAZIONE

Partiamo dai fagioli mettendoli in ammollo almeno 12 ore prima della preparazione del dolce e, una volta ammorbiditi, cuoceteli in abbondante acqua salata per 2 ore.

Se non avete tempo di attendere che i fagioli si ammorbidiscano, partite pure usando 500 g di fagioli rossi confezionati cotti al vapore ;)

Unite ora tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate fino ad ottenere un composto denso e omogeneo.

Se necessario aggiungere acqua e, a proprio gusto, variate la ricetta aggiungendo qualche ribes nell'impasto.

Stendete il composto su una teglia ricoperta con carta da forno e infornate a 160°C per 25/30 minuti.

Verificate la cottura e togliete dal forno la brownie mettendola su una griglia per il raffreddamento.

Tagliatela infine in 8 cubotti e servite decorando con frutti rossi a piacere.



## ABOUT MYSELF

# Michele Chiari (Biologo Nutrizionista)

Mi chiamo Michele Chiari e sono un Biologo Nutrizionista appassionato da sempre di cucina e di come il cibo possa influenzare positivamente o negativamente il nostro fisico, psiche e la nostra salute.

Visito sia a Rovato la mia città natale che a Brescia e ho da poco lanciato il mio servizio di dieta online perchè molti di voi che siete lontani mi chiedevate consigli sui social e di potervi seguire individualmente da remoto.

Lo scorso anno ho pensato, oltre all'ambulatorio individuale, di creare e sviluppare un progetto che ho chiamato #110Years4You.

Con questo progetto vorrei riuscire a raggiungere sempre più le persone oltre a quelle che vedo ogni giorno, spronando me per primo e voi ad avere uno stile di vita più sano, attivo e consapevole e mangiare meglio.

Questo è solo un breve ricettario ma è l'inizio di un progetto più grande.

Spero vi piaccia e auguro a tutti di poter riuscire ad intraprendere il cammino di cambiamento che volete.

### GET IN TOUCH

[instagram.com/dottorchiari](https://www.instagram.com/dottorchiari)

[www.dottorchiari.com](http://www.dottorchiari.com)

[info@dottorchiari.com](mailto:info@dottorchiari.com)

# 110 YEARS 4 YOU

con il *Dottor Chiari*



GET IN TOUCH

[instagram.com/dottorchiari](https://www.instagram.com/dottorchiari)

CONTACT

[www.dottorchiari.com](http://www.dottorchiari.com)

[info@dottorchiari.com](mailto:info@dottorchiari.com)