Арамильские ВЕСТИ 11
№ 32 (1297) 01.07.2020

Питаемся вкусно и правильно

РЕЦЕПТ

Мы запускаем новую рубрику кулинарных рецептов! Ее автор – Лейла Чепкасова, арамильский фитнес-тренер.

Еженедельно она будет делиться с вами своими оригинальными заметками и фотографиями своих достижений в «кухонном колдовстве». Основа ее рецептов – это ПП-кухня, которая так актуальна и модна в нынешнее время.

Приготовить без вреда фигуре вкусный кексик, например, можно попробовать уже сейчас: это не только просто, но и быстро! А, главное, необычно.

Нам понадобится 30 грамм овсяных отрубей, столько же — натурального йогурта или кефира, а также детского яблочного пюре (хотя без него тоже будет вкусно), одно куриное яйцо (можно только белок от него, например), столовая ложка какао, щепотка соды, сахарозаменитель — по вкусу.

Все ингредиенты смешиваем в кружке и ставим в микроволновую печь на 2 минуты. Выставляем мощность на 900.

Когда наш кекс будет готов, сверху его для красоты можно посыпать сахарной пудрой. Приятного аппетита!

ДОСТАВИМ
Навоз, торф, перегной, щебень, отсев, дресву, скалу, чернозем. Тел. 8-912-283-93-38.
Работаем с НДС.

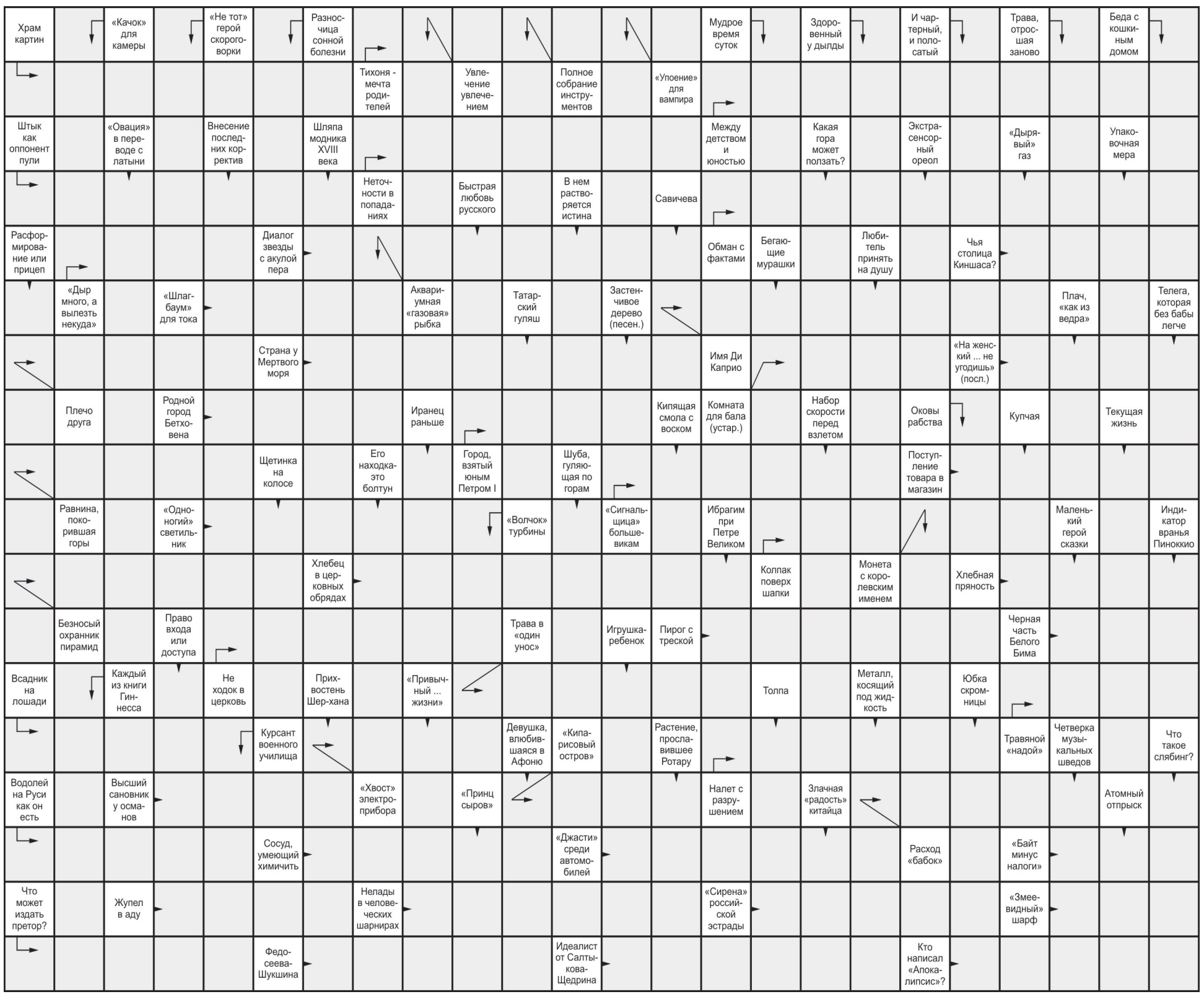
ДОСТАВИМ
Навоз, торф, перегной, щебень, отсев, дресву, скалу, чернозем. Тел. 8-912-605-900-3.
Работаем с НДС.

ТРЕБУЕТСЯ МОНТАЖНИК НАРУЖНОГО ТРУБОПРОВОДА
Заработная плата 40 000 - 60 000 руб. телефон 8(343)2885601 Обязанности: монтаж пластиковых труб, колодцев, монтаж фасонных частей и арматуры; Условия: сдельная оплата в рамках четких тарифных ставок; официальное трудоустройство; полностью оборудованная база в г. Березовский; Объекты в городе, области, других городах России. Комфортные условия проживания в командировках, проезд и суточные.

1 августа 2020 г. в 13-00 по адресу: г. Арамиль, ул 1 Мая 81Б, состоится общее собрание СНТ «Новые березки» (огрн 1146685028005).

Повестка дня:
1. Ликвидация товарищества
2. Назначение ликвидатора товарищества

Явка членов товарищества обязательна!

Правление

Ответы на сканворды из выпуска № 31 (1296)