

13 – 26 АПРЕЛЯ 2021 ГОДА

ВКУСНО⁵

- ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ -



ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПО ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Для начала по порядку – утром сделаем зарядку!
- Ходьба – это верный путь к здоровью, старайтесь пройти 10 000 шагов в день. Поднимайтесь пешком по лестницам.
- Утром обязательно завтракайте. В течении дня должны быть сохранены все приемы пищи.

- Пейте чистую воду 1,5-2 литра в день.
- Прогулки на свежем воздухе в лесах и парках способствуют укреплению иммунитета.
- За 2 часа до сна старайтесь выключить все гаджеты
- Спать нужно минимум 8 часов в сутки – вовремя ложитесь спать, чтобы утром быть бодрым





Орех грецкий, очищенный, 100 г



Изделия макаронные, безглютеновые, Makfa,
300 г



РУЛЕТИКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С АВОКАДО

Берем:

- Баклажаны — 2-3 шт.
- Авокадо — 1 шт.
- Томат — 1 шт.
- Грецкие орехи — 3 шт.
- Чеснок — 3 зубчика
- Лимон — ¼ шт.
- Растительное масло
- Кедровые орешки

Готовим:

Баклажан режем и на длинные полоски «язычки». Обжариваем полоски с двух сторон. Готовим соус из авокадо: извлекаем мякоть, разминаем вилкой. Добавляем сок лимона, чеснок, пропущенный через чеснокодавку, измельченные грецкие орехи, соль, специи. Перемешиваем. Режем помидор, чтобы получились полосочки. На полоски баклажана выкладываем по чайной ложке соуса из авокадо. Сверху кладем полосочку из помидора. Сворачиваем рулетики. Посыпаем кедровыми и грецкими орешками. Приятного аппетита!!!

4 порции 60 мин.



ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

До недавнего времени считалось, что продукты, богатые жирами, отрицательно сказываются на здоровье и фигуре. Однако организм человека намного сложнее, и для хорошего самочувствия требуются полезные жиры. Обезжиренный рацион приводит к ухудшению здоровья волос и кожи, нервным расстройствам, избыточному весу, высокому риску возникновения сахарного диабета. Полезные жиры для организма важны, поскольку:

- регулируют уровень глюкозы;
- нормализуют выработку половых гормонов;
- необходимы для быстрого похудения;
- обеспечивают энергией и бодростью.



Источник полезных жиров – это определенные продукты питания, которые богаты витаминами и способствуют оздоровлению организма. В числе таких:

Рыба. В перечень правильных продуктов входят различные морские виды: лосось, сельдь, скумбрия, анчоус, тунец.

Орехи. Это источники ненасыщенных кислот, их состав также богат витаминами, клетчаткой, белком. Небольшая порция орехов может дополнить диетический рацион как пищевая добавка.

Растительное масло. Большая польза растительных жиров известна всем. Больше всего полезных веществ содержится в оливковом масле, которое можно комбинировать с различными свежими овощами.

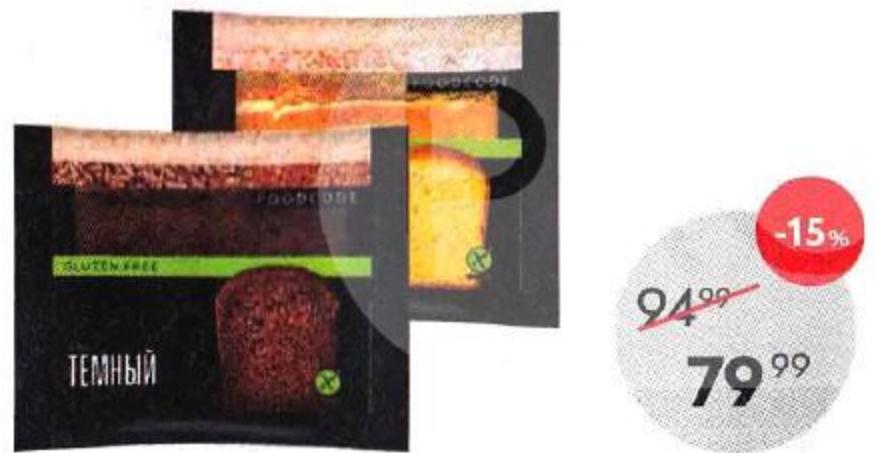
Авокадо. Польза для человека в том, что авокадо удовлетворяет потребность организма в клетчатке, при этом не содержит вредного холестерина. В таблицу важных ингредиентов он включен и потому, что является источником многих витаминов.

Семена. В таблицу ингредиентов также можно включить семена льна и чиа. Они являются источником Омега-3 и полезных жирных кислот. Такие ингредиенты отлично подходят для тех, кто предпочитает растительную пищу, но без ущерба для здоровья.

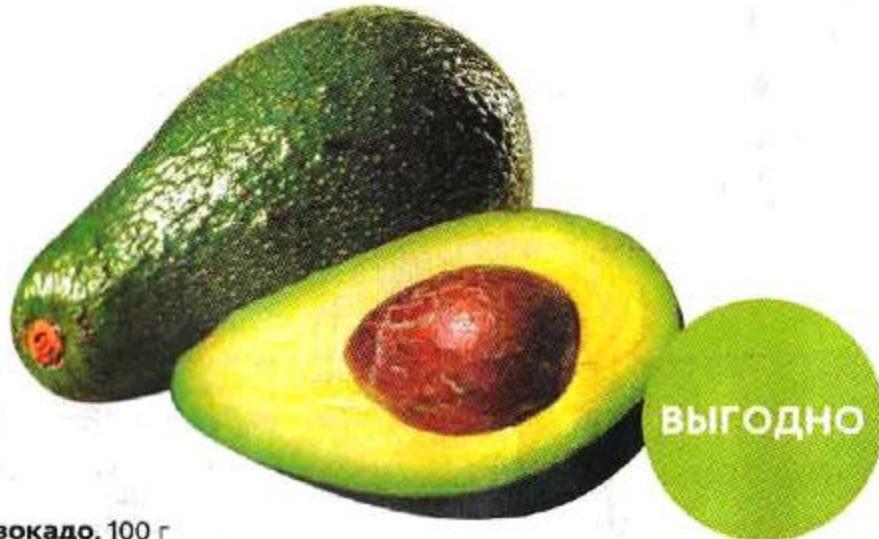




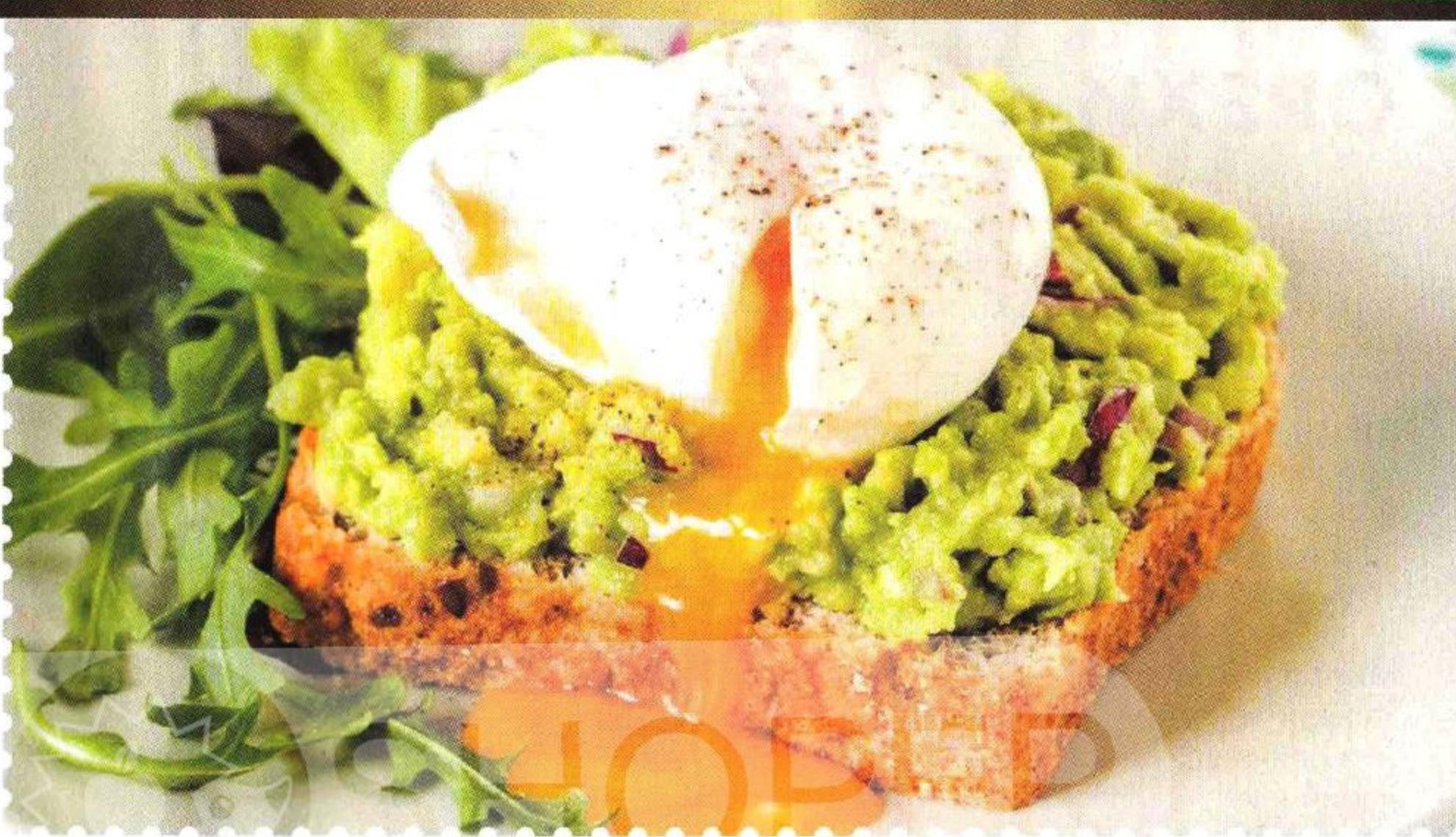
Хлеб белый; злаковый, без глютена, FoodCode, 200 г



Хлеб кукурузный; темный, с кориандром, без глютена, FoodCode, 200 г



Авокадо, 100 г



АВОКАДО ТОСТ С ЯЙЦОМ ПАШОТ



2 порции 20 мин.

Берем:

- Авокадо – 1 шт.
- Куриное яйцо – 1 шт.
- Цельнозерновой хлеб – 1 шт.
- Уксус – 1 ст.л.

Готовим:

Авокадо растолочь до консистенции каши. В отдельную емкость аккуратно разбить одно яйцо. В кастрюлю добавить столовую ложку уксуса, создать с помощью ложки воронку, раскручивая воду. Аккуратно перелить желток и белок в кастрюлю. Варить в слабо кипящей воде около 3-4 мин. Аккуратно достать уже готовое яйцо пашот из кастрюли и дать ему немного обсохнуть. Поджарить хлеб в тостере и выложить на него растолченное авокадо, сверху положить яйцо пашот. Посолить и поперчить по вкусу.



ОРЕХИ

Орехи – богатые источники витаминов и питательных веществ. Они содержат клетчатку, витамины и минералы. Польза орехов в том, что они могут стать сытным перекусом или отличным дополнением к блюдам.

Грецкий орех номер один по содержанию жиров. В нем в 30 раз больше витаминов, чем в цитрусовых и в черной смородине и в 2 раза больше железа чем в кислых яблоках.

Регулярное употребление грецкого ореха очень полезно для работы мозга и помогает улучшить память.

Миндаль содержит такие макроэлементы: фосфор, цинк, медь, кальций и магний.

Эти орехи улучшают пищеварение, широко используется в кулинарии и косметологии. Пара орешков миндаля избавляют от головной боли.

Фундук. В этих орехах до 78% жиров, а по своему составу они очень похожи на оливковое масло. Также в большом количестве в орехах белка и витаминов группы В и Е. Фундук очень богат железом и бетакаротином. Преимущество этого ореха в том, что он содержит небольшое количество калорий.



-19%

~~149~~

119⁹⁹

Кешью; Миндаль, 100 г

Арахис. В арахисе есть фолиевая кислота, которая полезна для нервной системы и нормальной работы сердца. В этом орехе содержится около 40% белка. Горстка орехов заменит плотный перекус на работе.

Фисташки. Особенность этих орешков в том, что они хранятся в полураскрытом виде. Они выводят вредный холестерин, снимают утомление и заряжают энергией на весь день.

Бразильский орех может обходить орехи выше по количеству жиров, а также содержанию протеина, клетчатки, магния, фосфора и тиамина. Но есть одна особенность употреблять можно только один или два орешка в сутки, из-за высокого содержания селена.

Кедровый орех – обязательный ингредиент в меню жителей России. Они благотворно влияют на физическое и умственное развитие. Употребление кедровых орешков повышает выносливость, укрепляет иммунную систему.



Курага, 100 г



Фундук, 100 г



Хлопья 4 злака с нутом, экстра, Здоровое Меню, 400 г

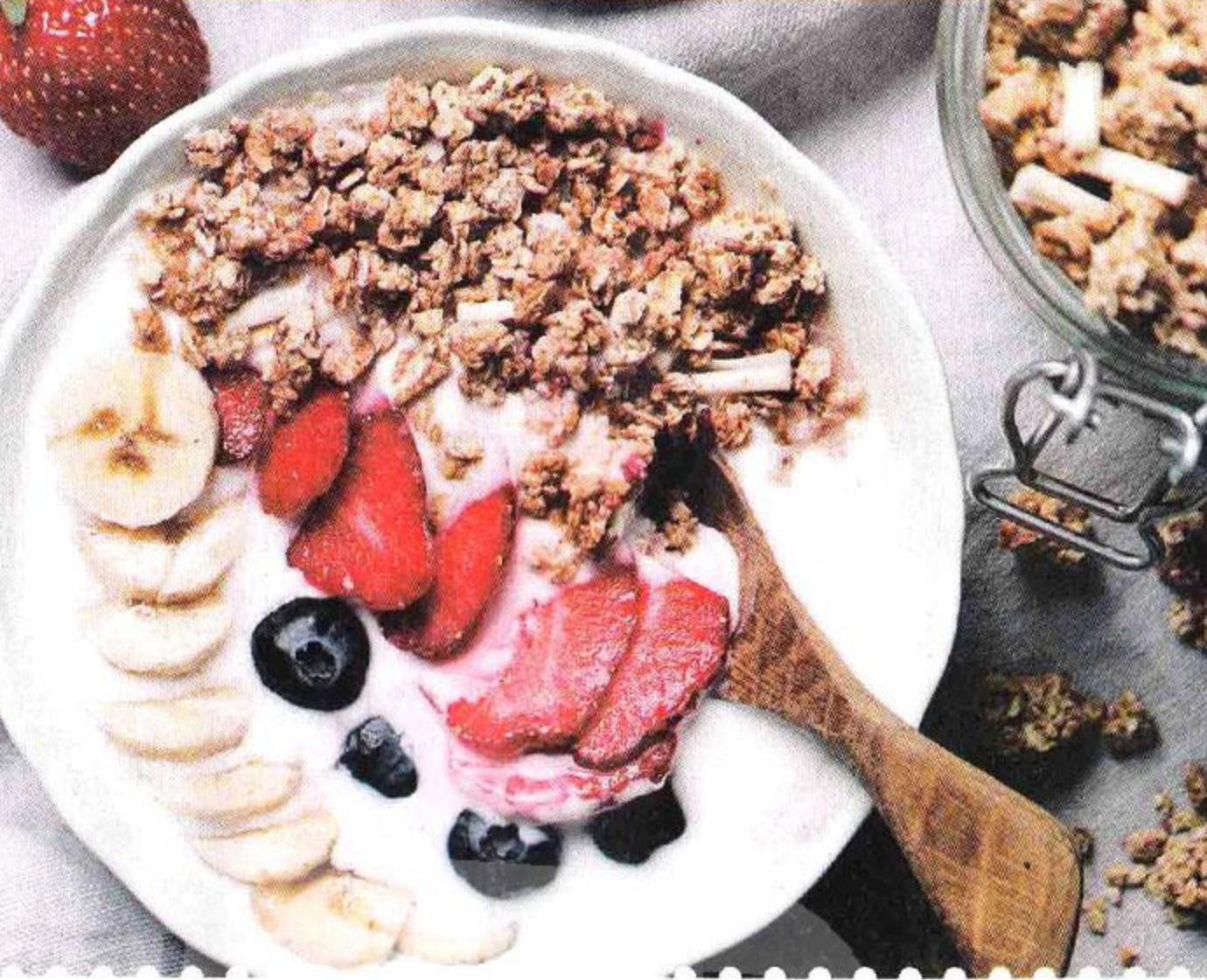
ГРАНОЛА

Берем:

- Овсяные хлопья — 70 г
- Банан — 1 шт.
- Мёд — 2 ст.л.
- Орехи и сушеные сухофрукты по вкусу

Готовим:

Разомните банан вилкой или протрите в блендере. Добавьте к нему овсяные хлопья, пару ложек мёда и орехи с сухофруктами. Полученную массу выложите в форму с бумагой для выпечки и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут. Чтобы гранола не пригорела, периодически мешайте её. После приготовления дайте остить и подавайте с молоком или нежирным йогуртом.



2 порции 20 мин.



СВЕЖИЕ ОВОЩИ

Свежие овощи являются источником многих витаминов, особенно А и С. Ежедневно употребляя по полкилограмма различных овощей, вы будете обеспечены всем необходимым, и вам никогда не придется бегать в аптеку за искусственными добавками. Овощи богаты минеральными веществами, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма – калий, кальций, магний, фосфор и другие. Причем при варке они не разрушаются.

Для их максимального сохранения овощи лучше готовить на пару, а по возможности есть сырыми. Польза овощей еще и в том, что они содержат большое количество клетчатки. Она очищает весь желудочно-кишечный тракт, выводит токсины, улучшает перистальтику и избавляет от запоров. Лучше всего есть сырые овощи, поскольку при тепловой обработке теряются все витамины. Естественно, некоторые из них приходится подвергать термической обработке – картошку, кабачки, цветную капусту или баклажаны. В этом случае лучше их готовить на пару, тогда полезные микроэлементы не перейдут в воду (витамины разрушаются в любом случае).

Для лучшего усвоения овощи следует употреблять перед основной едой, а еще лучше за 20-30 минут до неё. Они не перерабатываются в желудке и быстро переходят в тонкий кишечник. Поэтому основная пища (каши, мясо, рыба) не смешается с ними, что способствует лучшему усвоению витаминов и микроэлементов из овощей.



Сок, морковь; тыква, Soko Grande, 0,75 л

-18%

~~89~~72⁹⁹

-39%

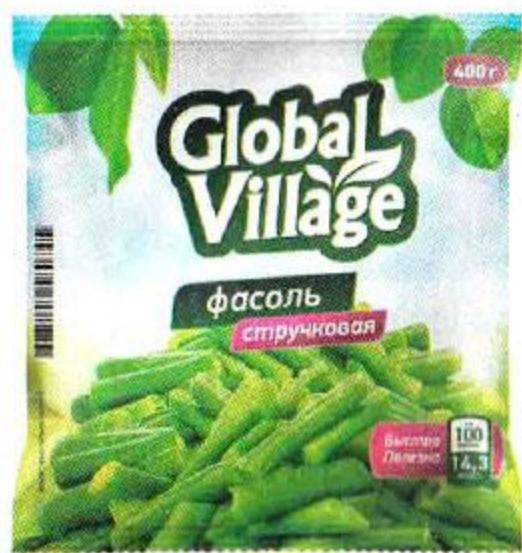
~~119~~⁹⁹72⁹⁹

-23%

~~129~~⁹⁹99⁹⁹

Сок, томатный, Soko Grande, 0,75 л

Сок, гранатовый, Soko Grande, 0,75 л



-25%
119⁹⁹
89⁹⁹

Фасоль стручковая, Global Village, 400 г



-20%
249⁹⁹
199⁹⁹

Филе грудки индейки, Инди, 500 г



-30%
99⁹⁹
69⁹⁹

Пasta в соусе, в ассортименте, Унілека, 290-340 г



ТУШЕННАЯ КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ



2 порции 60 мин.



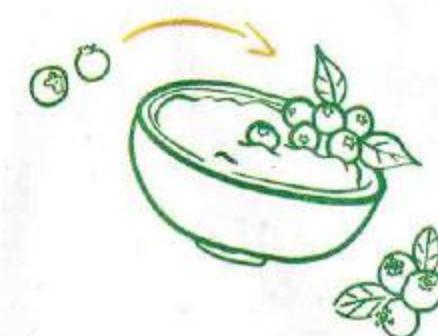
Берем:

- Красная капуста – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Яблоки – 3 шт.
- Коричневый сахар – 1/2 ст.л.
- Винный или столовый уксус – 1 ст.л.
- Куриный бульон – 100 мл
- Перец по вкусу

Готовим:

В форму для запекания положите нашинкованную капусту, порезанный тонкими полукольцами лук и очищенные от кожицы и сердцевины и нарезанных ломтиками яблоки. В кастрюле смешайте сахар, соль, перец, красный винный уксус и куриный бульон. Нагревайте, пока сахар не растворится. Вылейте жидкость на капустную смесь. Накройте и запекайте в предварительно разогретой до 180°С духовке в течение часа, пока капуста не станет мягкой.

БУЛГУР, КУССУС И КИНОА: РАЗБИРАЕМСЯ В МОДНЫХ КРУПАХ



Модными эти крупы можно называть достаточно условно — все они существуют столетиями и во многих кухнях их них готовят традиционные национальные блюда. В России же булгур, кускус и киноа стали популярными достаточно недавно.

Булгур — одна древняя разновидность крупы: упоминание о ней есть даже в Библии. Это не «самостоятельная» крупа, как рис или гречка, а раздробленная после обработки кипятком пшеница. Традиционно она относится к ближневосточной кухне, для которой является основной, а главное блюдо из нее, табуле, за последние годы обрело огромную популярность во всем мире благодаря легкому вкусу и питательности. Булгур богат белком, а самая большая его ценность заключается в очень высоком содержании пищевых волокон: именно поэтому его настойчиво советуют включать в диетический рацион. У булгура довольно низкий гликемический индекс (даже ниже, чем у пасты или белого риса), хотя не стоит забывать, что это все-таки пшеница, поэтому глютен в ней есть. Простой отварной булгур в качестве гарнира многим кажется скучноватым, поэтому его дополняют сливочным маслом, овощами. Булгур часто кладут в супы или заменяют им рис в плове.

Кускус. По сути кускус — древняя форма пасты, распространенная на севере Африки, среди берберов. На самом деле это не зерно, а продукт из пшеничной муки, которую скатывают в небольшие «зернышки». Традиционно кускус, конечно готовили и продолжают готовят вручную, перетирая грубо смолотую муку (по сути, аналог нашей манной крупы) мокрыми руками. В итоге получается подобие пасты. После того, как кускус приобретает

форму, его высушивают и пропаривают. Помимо самой крупы существует блюдо под названием «кускус», готовится оно из этой же крупы с добавлением мяса, овощей, привправ. Есть и сладкий — с фруктами и орехами (масфуф). Готовится на пару. Помимо большого количества сложных углеводов кускус содержит витамины группы В, селен, кальций, магний, калий, фосфор, железо, цинк, медь, марганец.

Киноа. На самом деле, киноа — не крупа, а просто семечки. К злаковым она отношения не имеет, хотя близка к ним с точки зрения вкуса и содержания питательных веществ. В отличие от круп, киноа не содержит глютена, зато в ней много растительного белка, железа, марганца, магния, а еще в ней есть полезный жир. За эти прекрасные качества ее и любят поборники здорового образа жизни, а также тот самый 1% населения, у которого действительно есть проблемы с усвоением глютена. Семена киноа употребляются как зерна, например, в виде каши. Кроме этого, их перемалывают для приготовления макаронных изделий или хлеба, добавляют в салаты, супы, и т.д.

Именно за текстуру киноа и ценят в первую очередь: вкус этого продукта — деликатный, не слишком выраженный, порой даже неприметный. В киноа больше белка, чем в любых других злаках, а аминокислотный состав белков киноа близок к составу белков молока. Кроме этого, в киноа есть витамины группы В, фосфор (не уступает некоторым видам рыбы!), железо, кальций, цинк.






~~119,99~~ -16%
99,99

Кускус, Увелка, 5x80 г




~~99,99~~ -30%
69,99

Рис бурый; нут, турецкий горох, Увелка, 400 г

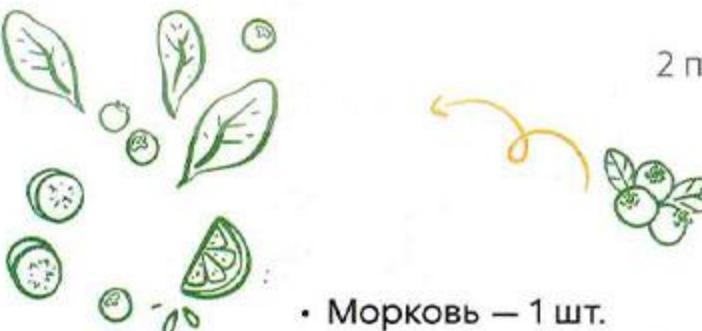



~~119,99~~ -25%
89,99

Семена тыквы, жареные с морской солью,
Джинн, 100 г



БОУЛ С ГРЕЧКОЙ И ОВОЩАМИ



2 порции  30 мин.

Берем:

- Отварная гречка — 1 ст.л
- Оливковое масло
- Фиолетовая или красная капуста
- Соевый соус — 2 ст.л.
- Стручковая фасоль или молодой горошек (можно замороженный) — 150 г

- Морковь — 1 шт.
- Свежий корень имбиря — $\frac{1}{2}$ шт.
- Белый винный уксус
- Сахар или подсластитель на ваш вкус — $\frac{1}{2}$ ч.л.
- Тыквенные семечки — 1 ч.л.
- Отварное яйцо — 1 шт.

Готовим:

Заранее отварить гречку и яйца. Тонко нарезать капусту, заправить ее соевым соусом, немного помять и дать постоять 10 минут. Горошек или стручковую фасоль быстро припустить в оливковом масле 2 минуты, чтобы они оставались хрустящими. Нарезать тонко морковь. Смешать для заправки масло, измельченный имбирь, сахар и 1 ст.л. винного уксуса. Выложить все ингредиенты по отдельности, рядом друг с другом и заправить. Посыпать семечками.

ПОЛЕЗНЫЕ КРУПЫ

Каша – блюдо, известное с малолетства. Ею кормили нас наши мамы и бабушки. Около 40% рациона должны составлять крупы. Они содержат необходимые для энергии сложные углеводы.

Гречка содержит протеины, ненасыщенные жирные кислоты, кальций и цинк, а также витамины групп А, В, Е и РР. Гречку часто советуют диетологи: в ней на 12% белков приходится всего около 3% жиров. Благодаря высокому содержанию фенольных соединений крупа обладает антиоксидантными свойствами. Гречневая крупа стимулирует перистальтику кишечника, помогает снизить холестерин, риск развития диабета и гипертонии. Хранится гречка дольше других круп и не плесневеет даже при высокой влажности.

Кукурузная крупа – состоит из молотых зерен кукурузы. Каша из данной крупы ценна тем, что даже при термической обработки она сохраняет все свои полезные свойства. Рекомендуется людям подверженным аллергии, так как она причислена к низкоаллергенным продуктам. Кукурузная крупа известна своими детоксикационными свойствами: способствует выведению радионуклидов и токсинов из организма. В ней также содержится много витаминов группы В, Е, А, РР, микроэлементов – кремния, железа и многих других. А 80% ненасыщенных жирных кислот позволяют отнести ее к тем продуктам, которые регулирующих уровень холестерина.

Полба – особый вид пшеницы, зерна которой обладают высокой пищевой ценностью. Полба значительно превосходит пшеницу по содержанию растительного белка, ненасыщенных жирных кислот, клетчатки, железа и витаминов группы В. А содержащиеся в ней мукополисахариды помогают нашему иммунитету расти и развиваться. Присутствие данной каши в рационе способствует нормализации уровня сахара в крови, улучшению работы сердечно-сосудистой, эндокринной систем.

Пенсионерам скидки!

каждый день с открытия
до 13:00

-5%

остальные дни

-10%

понедельник

Откажитесь от печати чека

разделяйте с нами
любовь к природе



зайдите в настройки
профиля в приложении
«Пятёрочка»



активируйте получение
электронных чеков
на e-mail





-23%
~~129,99~~
99,99

Гречка с грибами; с овощами в томатном соусе, Упаковка, 2x150 г



-16%
~~119,99~~
99,99

Смесь булгура с киноа, Упаковка, 450 г



-23%
~~129,99~~
99,99

Плов овощной, Упаковка, 300 г



-41%
~~119,99~~
69,99

Изделия макаронные, овсяные, fusilli; spaghetti,
Livingood, 400 г

ХУМУС



2 порции 20 мин.

Берем:

- Нут – 100 г
- Лимонный сок – 10 мл
- Оливковое масло – 20 мл
- Кумин (зира) – 5 г
- Копченая паприка – 5 г
- Тахини
- Кунжут – 10 г



Готовим:

Замочить нут в воде на ночь. На след день в той же воде поставить варить его на малый огонь на 2 часа, до размягчения. Слить жидкость, оставив 1 стакан запаса. Поместить нут в блендер, добавить оливковое масло, перемолоть до однородной массы. Добавить тахини и постепенно молоть до более гладкой консистенции. Далее добавить паприку и зиру (кумин) и еще раз слегка перемешать. Тахини можно приготовить самостоятельно. Берем кунжут и прожариваем до румяности, после перетираем его с обычным растительным маслом в блендере.

ПОЛЬЗА СУХОФРУКТОВ

Процесс сушки ягод является отменным способом не только для их продолжительного сбережения, но и сохранения полезных веществ. Стоит отметить, что такой метод довольно дешевый и распространенный.

Главная польза сухофруктов заключается в том, что они представляют собой концентрат, включающий:

- антиоксиданты;
- витамины;
- микроэлементы;
- биологически активные вещества.



По сравнению со свежими ягодами и фруктами они содержат большее количество полезных элементов.

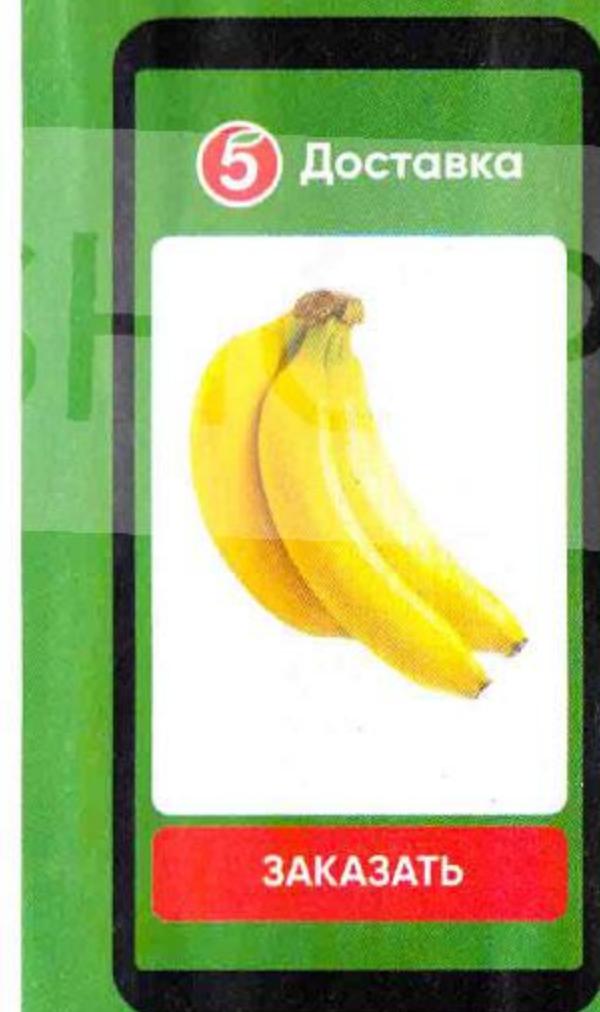
Актуальность потребления высушенных плодов резко возрастает в холодные периоды года. Опытные диетологи утверждают, что регулярное потребление сушки позволяет улучшить общее состояние здоровья.

Через короткое время признаки будут заметны. Сухофрукты способствуют:

- нормализации пищеварительной системы;
- исчезновению признаков гиповитаминоза;
- улучшению цвета лица и состояния волос;
- укреплению ногтей.

Значительная польза сухофруктов также в том, что они имеют способность насыщать организм питательными элементами и микроэлементами. К тому же последние существуют в биодоступной форме. Содержащиеся в составе плодов антиоксиданты способствуют освобождению клеток от соединений, имеющих двойные связи.

5 Доставка
**Доставим продукты
домой за 60 минут**



- Выбираем продукты как для себя
- Цены как в магазине
- Двойные баллы на Выручай-карту
- Бесконтактная доставка

Скачайте приложение «Пятерочка Доставка»



20%
СКИДКА
на первый заказ

промокод
KATALOG

Сервис по доставке товаров из магазина «Пятерочка» предоставляется ООО «доставушка», ОГРН 1173443016911, г. Казань, ул. Мулланура Вахитова, д. 8, пом. 111. Указанное время доставки не включает в себя время на прием, обработку и сбор заказа. Промокод действует на первый заказ через мобильное приложение «Пятерочка Доставка» с оплатой онлайн. Акция проходит с 01.10.2020 по 30.04.2021. Зона и время доставки ограничены. Подробные условия в мобильном приложении «Пятерочка Доставка».

18+



~~89 ₽~~
49 ₽
-44%

Батончик Bite Интеллект, фруктово-ореховый, 45 г



~~79 ₽~~
49 ₽
-37%

Мармелад Slim Bite, чуви, малина; клубника, 20 г



~~27 ₽~~
22 ₽
-16%

Чернослив без косточки, 100 г



~~39 ₽~~
29 ₽
-25%

Виноград сушеный, 100 г



СЫРНИКИ ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ГРЕЧКИ



2 порции 40 мин.

Берем:

- Зелёная гречка — 100 г
- Банан — ½ шт.
- Кокосовая мука — 10 г
- Рисовая мука — 12 г

- Растительное молоко или вода — 20 мл
- Цукаты по вкусу



Готовим:

Гречку нужно предварительно замочить в воде (примерно за 1,5 часа). В блендере взбиваем банан, гречку и молоко. Добавляем рисовую муку и кокосовую стружку, перемешиваем. Тесто по консистенции должно быть похожим на густую пасту. Добавляем при необходимости либо муки, либо молока. По желанию можно добавить цукаты. Противень застилаем пергаментом, смазываем кокосовым маслом, ложкой выкладываем сырники и отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут.

МЯГКИЕ СЫРЫ

Сыр – это культ, загадка и наслаждение для гурманов. Всего насчитывается более 400 разновидностей сыра. Они зреют в тихих местах, с ними разговаривают, обмывают вином, натирают солью, прессуют, начиняют плесенью. Сыры, как вино, – их качество зависит от огромного труда, времени и счастливого случая.

Рикотта – свежий мягкий сыр белого цвета. Традиционный итальянский сыр из коровьего парного молока. Рикотта означает заново вскипяченный, что указывает на способ приготовления сыра. После удаления сырной массы из сыворотки в ней ещё остаются кусочки мякоти. Чтобы их извлечь сыворотку кипятят заново, до тех пор пока те не всплынут. Затем эти кусочки сырной массы вынимают и они вызревают в течение нескольких дней. Молодой Рикотта имеет кисловатый нежный вкус. Он прекрасно сочетается с овощами и фруктами, медом и пастой, ветчиной и лососем.

Маскарпоне – сыр не имеет аналогов в мире. Он жирный и мягкий, напоминающий по виду масло. Маскарпоне обладает удивительным нежным вкусом и идеально подходит для приготовления различных блюд, например, такого известного десерта как Тирамису.

Моцарелла изготавливается из молока буйволицы. Свернувшееся молоко в теплой воде становится эластичным и в конце концов распадается на волокна, а те попадая в горячую воду сворачиваются в шарики – которые и представляет из себя сыр Моцарелла. Сыр имеет снежно-белый цвет с запахом молока и кисловатым привкусом. Такой сыр продается в сыворотке или рассоле и срок

хранения его недолог. Белые творожные шарики составляют идеальную вкусовую композицию с помидорами, базиликом и оливковым маслом. Можно добавить еще немного черного перца. А если чуть сладковатый вкус моцареллы слегка надоел, сыр можно запечь.

Фета – греческий сыр, история которого восходит еще к гомеровским временам. Его выразительный солоноватый вкус не спутать ни с чем другим. В настоящее время в молоко добавляют закваску, чтобы оно быстрее свернулось. После сливания сыворотки влажную сырную массу кладут в льняные мешки и прессуют. После высыхания сырную массу режут и кладут в рассол по меньшей мере на месяц. Чем дольше там сыр лежит, тем тверже он становится. Самое популярное использование феты – в греческом салате. Этот сыр прекрасно комбинируется и отдельно – с оливками и помидорами. А еще – со сладким перцем, шпинатом, тунцом и даже арбузом!





Печенье Кантуччини, в ассортименте, без глютена, FoodCode, 26 г



Батончик Take a Bite, фруктово-ореховый; арахисово-фруктовый, 35 г



Маффин шоколадный; сливочный, без глютена, FoodCode, 60 г

~~62 ₽~~
52 ₽
-15%

~~66 ₽~~
39 ₽
-39%

-15%

-15%

ДЕСЕРТ С ИНЖИРОМ И ВЗБИТОЙ РИКОТТОЙ



2 порции 20 мин.

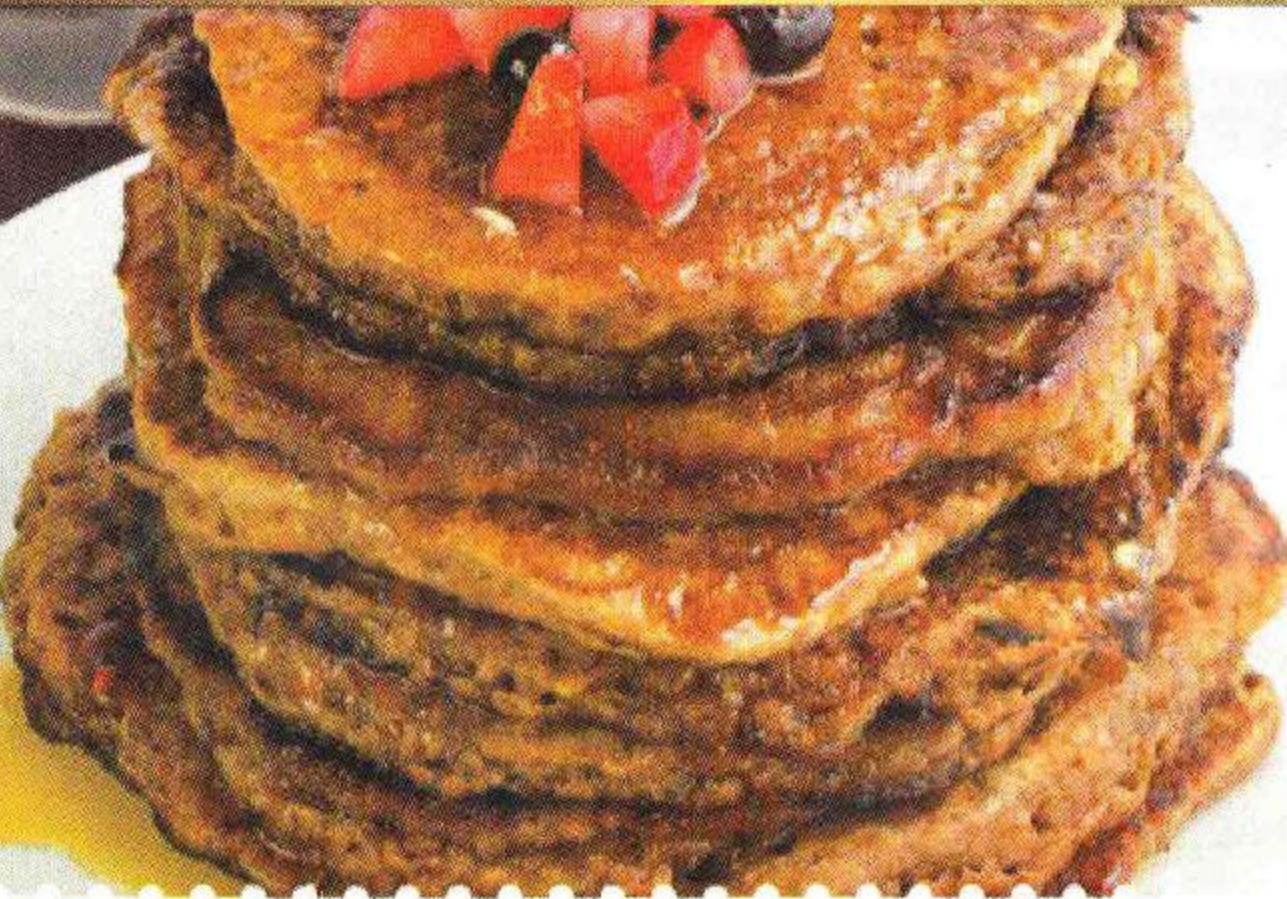
Берем:

- Несоленые фисташки — $\frac{1}{4}$ ст. л
- Сушёный инжир — 8 шт.
- Полуобезжиренная рикотта — $\frac{1}{4}$ ст. л
- Мёд — 1 ст. л



Готовим:

Поджарьте фисташки на сухой сковороде на среднем огне до появления аромата, примерно 2 минуты. Отложите в сторону, чтобы остудить. Крупно порубите. Разрежьте каждый инжир пополам и положите половинки на сервировочное блюдо срезами вверх. Маленькой ложкой сделайте небольшое углубление в срезе каждой половинки инжира. На каждый кусок инжира положите по 0,5 ч. л. рикотты и немного фисташек. Сбрызните мёдом и подавайте.



ПАНКЕЙКИ БЕЗ ГЛЮТЕНА С БАНАНОМ И ШОКОЛАДОМ

2 порции 20 мин.

Берем:

- Гречневая мука — ½ ст. л.
- Овсяные хлопья — ½ ст. л.
- Темный шоколад — 50 г
- Банан — 1 шт.
- Молоко — 1 ст. л.
- Сахар — 2 ст. л.
- Ванильный сахар по вкусу
- Разрыхлитель — 2 ч. л.
- Растительное масло
- Соль — ½ ч. л.

Готовим:

Разомните банан в пюре, добавьте молоко. В другой миске смешайте гречневую муку, овсяные хлопья, сахар и ванильный сахар, разрыхлитель и соль. Добавьте молоко с бананом и хорошо перемешайте. Мелко порубите шоколад и добавьте в тесто. Разогрейте сковородку на среднем огне и слегка смажьте растительным маслом. Выкладывайте по 2 ст. л. теста и пеките панкейки с обеих сторон, до готовности. Подавайте панкейки с медом и кусочками бананов.



-18%
~~159~~⁹⁹
129⁹⁹

Мука универсальная, без глютена, Гарнец, 600 г



-16%
~~179~~⁹⁹
149⁹⁹

Смесь для бородинского хлеба, без глютена, Garneç, 600 г



-28%
~~60~~⁹⁹
49⁹⁹

Напиток миндальный; соевый, Alpro, 1,8%, 250 мл



-26%
~~229~~⁹⁹
169⁹⁹



-24%
~~159~~⁹⁹
119⁹⁹

Орехи фисташки, неочищенные, 100 г

Напиток кокосовый с рисом, Alpro, 0,9%, 1 л

Виртуальная подарочная карта «Пятёрочка» – Праздник на столе



ДЕЛАЙТЕ ПОДАРКИ
где бы вы не находились
всего за несколько минут



Пятёрочка

5 Пятёрочка

Оформите виртуальную карту
на сайте 5ka.ru и порадуйте
своих близких людей

Виртуальная подарочная карта «Пятёрочка» –
это банковская карта на базе Visa
без физического носителя.

Карту можно приобрести на сайте,
выполнив несколько простых шагов:

- Указать имя и телефон того,
кому предназначается подарок
- Выбрать номинал от 300 до 15 000 рублей,
поздравление и дату отправки
- Оплатить банковской картой
Visa, Mastercard или МИР

Сумма пополнения поступает на баланс карты
в полном объеме.
Комиссия за выпуск карты отсутствует.



5ka-my.gift-cards.ru/buy

Использование карты осуществляется на основании
Договора о комплексном обслуживании клиента, текст
представлен на сайте 5ka.ru. Эмитент предоплаченной карты,
оператор электронных денежных средств, оператор по
переводу денежных средств РНКО «Платежный Центр» (ООО).
Лицензия Банка России № 3166-К от 14 апреля 2014 года.

ВЫГОДНЫЕ АКЦИИ И СКИДКИ В ПРИЛОЖЕНИИ «Пятёрочка»



Акции и персональные предложения



Выручай-карта всегда под рукой



Контролируйте баланс баллов



Ваша история покупок



Больше выгоды для участников клубов



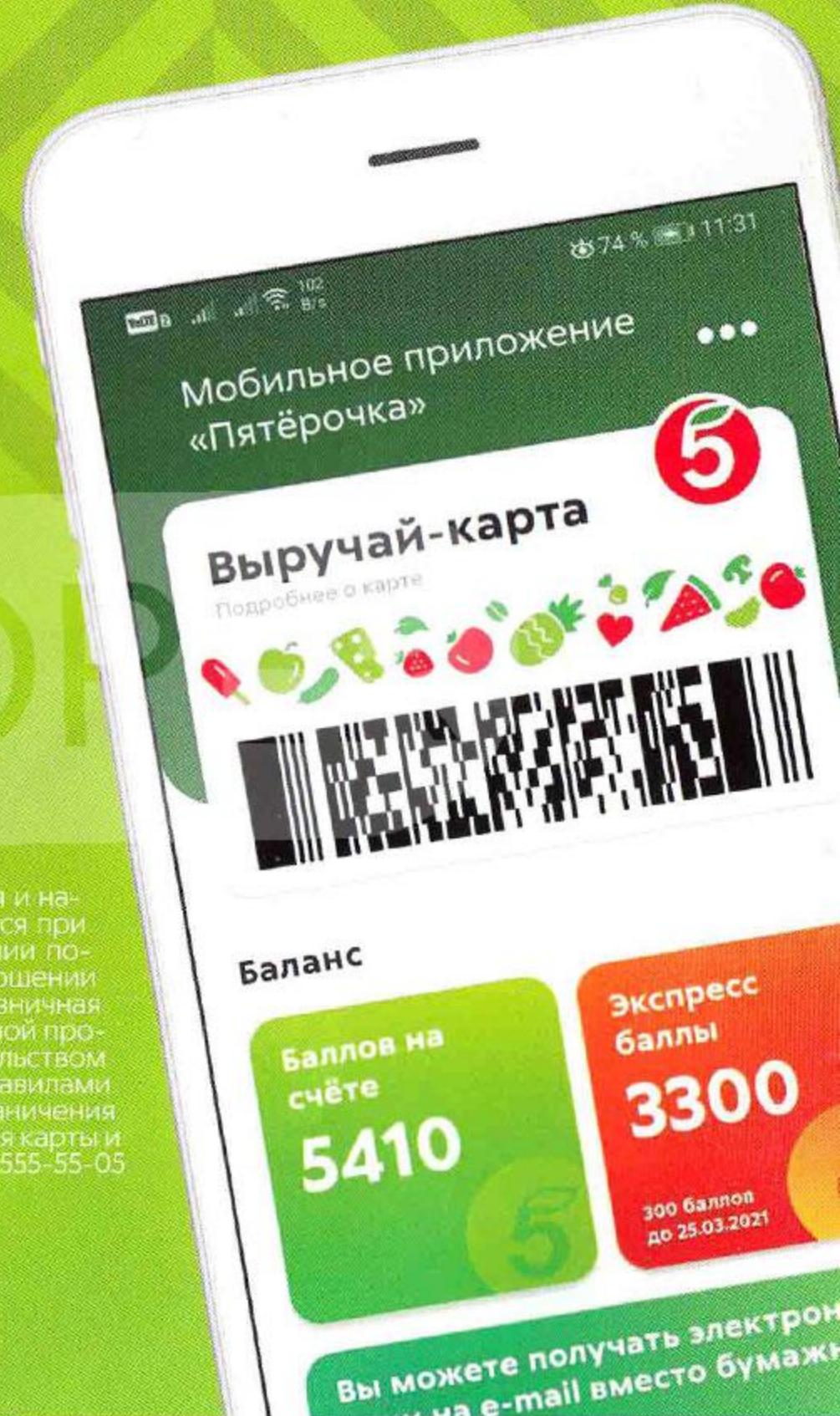
Доставка покупок



Ближайшие магазины и режим их работы



Оценивайте товары и выбирайте лучшее



5ka.ru/card

Загрузите в App Store

доступно в Google Play

Отсканируйте QR-код для быстрой загрузки приложения

При отсутствии доступа к интернету штрих-код будет недоступен для списания и начисления, а также не будет выводиться баланс баллов. Они начнут отображаться при восстановлении связи. Баллы не начисляются и не списываются при совершении покупки табака и табачной продукции. При покупке алкогольной продукции, в отношении которой действующим законодательством РФ установлена минимальная розничная цена, списание баллов для получения скидки на указанную категорию алкогольной продукции, допускается только при условии соблюдения установленной законодательством минимальной розничной цены. Действующим законодательством РФ, а также правилами Программы лояльности «Выручай-карта» могут быть предусмотрены иные ограничения по начислению и использованию (списанию) баллов. Полные правила применения карты и информация о программе лояльности смотрите на сайте www.5ka.ru/card 8-800-555-55-05 Контакт-центр, круглосуточно, бесплатно по России.

Срок проведения акции с 13 по 26 апреля 2021 года. Количество товаров ограничено, не является публичной офертой. Акция проходит не во всех магазинах торговой сети. Товары, подлежащие обязательной сертификации или иному обязательному подтверждению соответствия требованиям технических регламентов, имеют необходимые подтверждающие документы. Изображение товаров может отличаться от представленных в магазинах «Пятёрочка». Информация об ассортименте (разновидностях вкусов) товаров, участвующих в акции, уточняйте в магазине. Все цены указаны в рублях. В период проведения акции цена может быть дополнительно снижена относительно заявленной в рекламе. Предложение действительно для г. Екатеринбурга и Свердловской области, г. Перми и Пермского края, г. Сургута и ХМАО. Все подробности в магазинах «Пятёрочка» и на сайте www.5ka.ru.

Каталог предназначен для распространения только в универсамах «Пятёрочка».