

К встрече синего Тигра готовы!

ИНТЕРЕСЫ

Ольга Зализко, фото из социальной сети Вконтакте

19 декабря в молодежном центре Arctic Space состоялся «Новогодний девичник» в синем.

Организаторы обозначили праздничный дресс-код в соответствии с цветами нового 2022 года, символ которого Голубой водный Тигр, - наряды должны были быть в синих, голубых, бирюзовых тонах.

Секретами красоты с дамами делились косметолог Людмила Яблоновская, визажист Анастасия Горячева, парикмахер Юлия Жубя. Член клуба «Здесь и сейчас» Екатерина Виноградова рассказала о традициях и новогодних ритуалах для проведения идеаль-

ного праздника, а Ксения Минина приготовила правильные и вкусные десерты без сахара, которые все попробовали во время чаепития. Спикеры подготовили материалы по теме, дали ссылки-слайды с марками бюджетной, но качественной косметики. Было много интересной информации. Завершился вечер фотосессией у новогодней ёлочки. Организовала мероприятие инструктор по йоге Елена Шалак.

Вот один из рецептов для здорового питания от Ксении Мининой.

Банановые маффины

Если хочется сладкого во время диеты, то всегда можно побаловать себя вкусными банановыми маффинами. В них всего 103 калории.

Ингредиенты:

- 60 г рисовой муки, она гипоаллергенна, к тому же содержит богатый аминокислотами белок.
- 2 белка и 1 желток
- 1 спелый средний банан
- 90 г детского яблочного пюре, не содержащего сахар
- 60 г протеина обогатит маффины белком
- 1 ч. л разрыхлителя
- сахарозаменитель по вкусу.



“Красиво, полезно и вкусно!”- под таким девизом прошёл девичник.

Смешиваем все ингредиенты и выливаем полученную массу в силиконовые формочки. Получится 6 средних кексов. Гото-

вить маффины следует в течение 20 минут в духовке, разогретой до 180 градусов.