

ПЕРОВО МОЛЛ

ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

выпуск №8

ВЕСНА 2021

ЧАСЫ РАБОТЫ

ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ»

ЕЖЕДНЕВНО

с

10:00

до

22:00

ФИТНЕС-КЛУБ



Весна - время перемен!

- ◆ Худеем в бедрах и ногах: сезон мини уже скоро!
- ◆ Создаем стильный и современный романтический образ
- ◆ Укрепляем ногти и волосы после зимнего периода
- ◆ 20 классных идей домашнего декора
- ◆ Вкуснейший напиток, полезный для здоровья и фигуры
- ◆ Сладкий завтрак для любимых
- ◆ Национальная кухня Вьетнама — что стоит попробовать?



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



[facebook.com/perovomall](https://www.facebook.com/perovomall)



vk.com/trkperovomall



ТРК ПЕРОВО МОЛЛ

Следите за новостями!

ХУДЕЕМ В БЕДРАХ И НОГАХ: СЕЗОН МИНИ УЖЕ СКОРО!

Весна пришла и скоро наступят теплые деньки, а значит в нашем гардеробе появится более открытая одежда. Но как поступить, если требуется похудеть в ногах и бедрах?

Вернуть ногам утраченную стройность, а бедрам — изящные формы помогут правильный рацион питания, эффективные упражнения и несколько других проверенных делом приемов.

1. Специальная диета для ног

Если основная цель вашей диеты — похудеть в ногах, то имеет смысл сосредоточиться на двух моментах:

- сжигание подкожной жировой прослойки и борьба с проявлениями целлюлита;
- укрепление и подтяжка мышц.

Конечно, любой план питания не будет действовать точно на какую-то определенную часть тела. В роли «путеводителя» в ситуации, когда требуется привести в порядок в первую очередь конкретный участок, выступят физические нагрузки. Стремясь похудеть именно в ногах и бедрах, важно остановиться на таком рационе, который хорошо комбинируется с регулярными физическими нагрузками, в данном случае — с упражнениями для похудения ног. Это практически любая диета с достаточным поступлением белка. Протеин, во-первых, надолго насыщает и помогает бороться с тягой к сладкому, во-вторых, компенсирует расход белка в мышцах во время тренировок и позволяет формировать новую мускулатуру.



2. Правильно пейте воду, мате и пуэр

Уменьшить внешние проявления целлюлита можно с помощью правильного питьевого режима. Обезвоживание тканей приводит к тому, что «апельсиновая корка» становится более заметной, однако задерживающаяся в клетках вода тоже не добавляет красоты.

Чтобы похудеть в ногах, иногда достаточно скорректировать норму и способ потребления жидкости: пейте не менее 1,5 литра чистой негазированной воды в день, лучше небольшими порциями (по 20-30 мл несколько раз в час). Также может рассмотреть этнические чаи: парагвайский мате и китайский пуэр зарекомендовали себя в качестве надежных помощников при похудении. Эти напитки, при условии правильного заваривания, не только помогают контролировать буйный аппетит, но и улучшают лимфоток и расщепление жиров.

3. Попробуйте автозагар

Эффект загара позволяет визуально похудеть в ногах. Однако будьте внимательны и осторожны — для нанесения окрашивающего кожу средства требуется определенный навык и сноровка. Новичкам удобнее всего будет воспользоваться тонирующими салфетками. Туфли, близкие по цвету к натуральному тону загорелой кожи, помогут усилить эффект, сделав ноги более стройными и длинными.



4. Узнайте о сухом брашинге для ног

Для сухого брашинга ног достаточно иметь 10 минут свободного времени, щетку с достаточно жесткой натуральной щетиной или, наоборот, мягкой пластиковой. Брашинг помогает не только избавиться от отмерших частичек кожи, но и обеспечивает лимфодренажный и антицеллюлитный эффект, а также улучшает упругость кожи.

3. Носите корректирующее белье и формирующую одежду

Современные корректирующие «утягивающие» колготы и панталоны — мощное секретное оружие! Они помогут вам выглядеть стройнее, когда вы только начали стараться похудеть в ногах. Корректирующее белье не только формирует силуэт, создавая красивую и более подтянутую линию бедер, колен, лодыжек, но и обладает антиварикозным эффектом, борясь с последствиями сидячего образа жизни. Недавно рынок женского белья обогатился также инновационными корректирующими леггинсами, которые внешне ничем не отличаются от обычных, но помогают «сузить» ягодицы и ноги на пару размеров.



6. Работайте стоя

Сидячий образ жизни, как известно, неважно влияет и на фигуру. Многочасовое сидение в малоподвижной позе блокирует кровоток и лимфодренаж, а также ведет к ослаблению мышц. Вялость мускулатуры сказывается на общей функциональности поддерживающих тканей — становясь менее упругими, они потворствуют не только росту жировой прослойки, но и объединению клеток-адипоцитов в целлюлитные бугорки. Однако если просто хотя бы раз в час менять позу и положение тела, ситуация изменится к лучшему. При возможности можно поработать стоя, это обеспечит мускулам работу и поможет похудеть в ногах. Кстати, для тех, кто работает в офисе, но готов творчески относиться к условиям своего труда, придуман один из становящихся все более популярными гаджетов для похудения, стол с изменяемой высотой.



7. Больше ходите и занимайтесь спортом

Если вы хотите похудеть в ногах, приятным и полезным физическим сопровождением станет обычная ходьба. Нет ничего сложного, чтобы пройти часть обычного дневного маршрута пешком в хорошую погоду.

Чтобы результат был более заметен без физической нагрузки обойтись не удастся. Тренироваться можно как дома, так и в спортзале, главное — уделять фитнес-внимание ногам ежедневно в течение 15-30 минут (в зависимости от состава и интенсивности тренировки). Одной из лучших методик при необходимости похудеть в ногах считаются кардиотренировки (интенсивные упражнения с аэробной нагрузкой) — такие как различные виды бега, прыжки через скакалку, приседания, езда на велосипеде. Обычно их рекомендуют проводить три раза в неделю.

При занятиях с тренером для того, чтобы похудеть в ногах, поинтересуйтесь НИТ (интенсивный интервальный тренинг) — это относительно новый, но стремительно набирающий положительные отзывы фитнес-метод, суть которого в хаотической (однако на самом деле продуманной) смене упражнений и интервалов между ними. НИТ дает возможность воздействовать на разные типы мышечных волокон и, таким образом, увеличивает расход как запасов жира, так и гликогена.

В стремлении к подтянутой фигуре фитнес-клуб X-line в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ всегда готов встретить новых посетителей и помочь им воплотить задуманные планы.



А проконсультироваться и подобрать спортивное питание и добавки для спортсменов - витамины, бады, вкусные перекусы можно в специализированном магазине Blackvenom.



СОЗДАЕМ СТИЛЬНЫЙ И СОВРЕМЕННЫЙ РОМАНТИЧЕСКИЙ ОБРАЗ

Сегодня к романтичному стилю обращаются многие модницы, так как этот образ всегда актуален и притягателен. Грамотно подобранный ансамбль поможет подчеркнуть достоинства женской фигуры. Вот несколько вариантов для создания романтического образа:

1. Элегантный джемпер

Даже такая банальная вещь, как джемпер, может выглядеть притягательно и нежно. Для этого стоит выбирать модели с интересными акцентами в виде многослойных или объемных рукавов, маленьких бусин и ажурных вставок. Также уделите внимание расцветке. Неоновый джемпер никогда не будет выглядеть романтично.

Затем подберите к джемперу любимые джинсы. Отличным решением станет пара расклешенного кроя, ведь в сочетании с мюлями на устойчивом каблуке ноги будут казаться длиннее и стройнее.



2. Нежная блуза

Один из самых незатейливых способов создать женственный образ – приобрести классную блузу. Пусть это будет оригинальная вышиванка из натурального материала, которая не только охладит тело в жару, но и поднимет настроение. Задорный нрав такой вещи лучше успокоить однотонными брюками со стрелками и босоножками без активного декора.

3. Ремень на талии

Нет ничего женственнее летящего платья с цветочным принтом. Эта модель даже взрослых особ превращает в юных красавиц, которых природа наградила выразительным взглядом, добрым сердцем и блестящими волосами. Кожаный ремень поможет подчеркнуть талию, а высокие сапоги – удлинить ноги.



4. Базовые вещи

Если в вашем гардеробе нет женственных вещей, отыщите самые простые джинсы. Их можно обыграть так, чтобы ансамбль получился утонченным и освежающим. Хорошо подойдут джинсы с необработанным низом. После этого подберите к джинсам базовую футболку и деловой жакет.

Превосходным завершением комплекта станут лодочки на невысоком каблуке и сумка среднего размера. Не забудьте уделить внимание прическе – в этом образе она играет большую роль. Слегка растрепанные локоны сделают образ романтичным и подчеркнут природную красоту хозяйки.



5. Светлые тона

Белый цвет по праву считается освежающим и омолаживающим. Запомните это и выбирайте светлую одежду, когда хотите произвести впечатление на окружающих. Широкие белоснежные брюки и легкая блуза с круглым вырезом – отличная комбинация. Добавить комплекту современных ноток помогут компактная удлиненная сумка на цепочке и солнцезащитные очки угловатой формы.

6. Пастельный костюм

Обычный брючный костюм – идеален для стильного образа. Если вы романтичная и мечтательная особа, приобретите комплект в пудровом оттенке. Под него можно надеть молочный или розовый топ, чтобы выглядеть необычно и модно. Аккуратной сумки и белых кед будет вполне достаточно, чтобы сразить всех наповал.



7. Юбка миди

В ультракороткой юбке ни одна женщина не сможет выглядеть нежно. С этой задачей справится только модель длины миди. Она может быть, как плиссированной, так и гладкой. Надевайте с ней монохромную футболку и элегантные туфли с декольте. В прохладную погоду стильный аутфит дополнит жакет.

Данные весенние образы можно подбирать в сети off-price магазинов Familia!

familia
Бренды, свободные от цен!



ДОПОЛНЯЕМ ОБРАЗ ЯРКИМИ УКРАШЕНИЯМИ ВЕСНА-ЛЕТО 2021

Коллекция «Мир вокруг тебя»

Во времена всеобщего онлайн так хочется чего-то естественного. Как в детстве и юности, когда природа была ближе, цвета — насыщеннее, а впечатления — ярче. Этот мир вокруг тебя!

Достаточно лишь сделать первый шаг и выбрать любимое украшение SOKOLOV в салоне ЮвелирТорг:

- **БОЛЬШЕ БЛЕСКА:** Бриллианты — идеальный выбор на все времена.



- **БОЛЬШЕ ЦВЕТА:** Найди любимый оттенок в многообразии полудрагоценных камней.

- **БОЛЬШЕ АКЦЕНТОВ:** Раскрой все грани своего стиля, дополнив образ золотом и фианитами.

- **БОЛЬШЕ ДЕТАЛЕЙ:** Драгоценные нюансы, которые делают жизнь ярче.

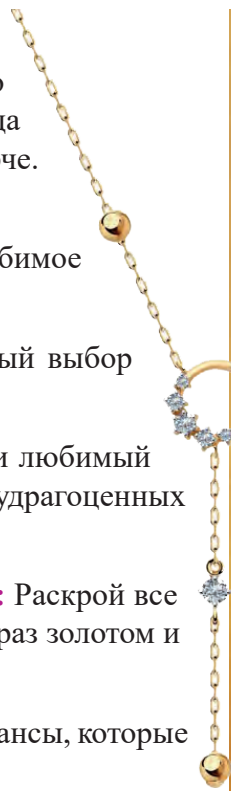
- **БОЛЬШЕ МОМЕНТОВ:** Запоминай счастливые мгновения

И сохраняй их навсегда.

- **МИР ВОКРУГ ТЕБЯ:** Сделай первый шаг и выбери то, что любишь!



ЮВЕЛИРТОРГ



Украшения данной коллекции можно приобрести у официального партнера ювелирного бренда SOKOLOV - ЮвелирТорг в любимом Перово Молл.



КРАСИВЫЕ ПРИЧЕСКИ В РОМАНТИЧЕСКОМ СТИЛЕ

Собираясь на свидание, все стараются выглядеть идеально, это касается и макияжа, и наряда, и прически. К романтическому стилю необходима и гармоничная укладка, чтобы образ представлял собой одно целое, а наряд не потерял своей привлекательности.

Чаще всего стилисты предлагают распущенные слегка вьющиеся локоны, если у вас волосы не вьются, то их следует завить плойкой, накрутить на бигуди или создать кудри при помощи щипцов-гофре. Дело в том, что прямые волосы ассоциируются больше с официальной встречей, неприступностью и строгостью и не располагают к романтике. Если у вас натуральные вьющиеся локоны, то вам остается лишь закрепить форму прически соответствующими косметическими средствами. Подойдет пенка для волос, фиксирующий лак или гель.



Не нравятся завитые волосы? Тогда соберите их в высокий хвост, скрепив его оригинальной заколкой, лентой, любым стильным аксессуаром для волос.



В сегодняшней моде присутствует такая необычная модель, как ассиметричный хвост сбоку.



Очень романтично выглядят прически, при которых у девушки открыта шея. К ним относятся разнообразные пучки, только пусть они будут не строгими, сильно затянутыми и гладкими, а немного фривольными, с легкой небрежностью. Интересно смотрится пучок, в который собраны не все волосы, а оставлены свободно спадающие пряди, это придаст вашему лицу необъяснимое очарование и нотку игривости.



Необыкновенно мило и романтично выглядит девушка с длинной косой. Вариаций на тему косы множество. Это может быть косичка на лбу, лежащая веночком, а остальные волосы распущены по плечам, или искусно и причудливо заплетенная ажурная коса, или две косички-жгутики по бокам у висков.

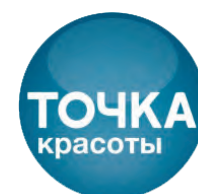


Короткие волосы также можно сделать одной из самых романтических причесок. Например, голливудские красавицы укладывают свои укороченные прически красивыми плавными волнами, это необыкновенно романтично. Они придают прическе дополнительную красоту и объем. Актуальны объемные укладки, мелирование или колорирование.



Также обладательницы коротких волос могут себе позволить стильно уложенные волосы, украшенные модными аксессуарами – гребнями, заколками, цветами. Главное – подобрать их под стиль и цвет к одежде или аксессуарам.

Правильно подобранная прическа к воздушному платью оживит и освежит ваше лицо, оттенит естественность красоты, придаст шарм и привлечет восторженные взгляды. Красивую стрижку и укладку всегда можно сделать в салоне «Точка Красоты» в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ.



УКРЕПЛЯЕМ НОГТИ И ВОЛОСЫ ПОСЛЕ ЗИМНЕГО ПЕРИОДА

В начале весны, нам часто не хватает витаминов и питательных веществ, общий уровень энергии снижается. В первую очередь страдают волосы и ногти – те части нашего организма, которые с точки зрения выживания не слишком важны. Начать их восстановление лучше с изменения рациона. На тарелке непременно должны быть железо, цинк, витамины, amino- и незаменимые жирные кислоты.

Питание

- Железо. Из-за недостатка этого микроэлемента волосы становятся слабыми и тонкими, а ногти теряют здоровый розовый цвет. Добавьте в свое меню богатые железом грибы, морскую капусту, чечевицу, горох, фасоль, гречку, какао, а также мясные субпродукты и яичный желток. Хорошо сочетать их со свежими овощами. В них, особенно во всех видах капусты, шпинате и зелени, много витамина С, который улучшает усвоение железа.

- Цинк. Нормализует состояние жирной кожи головы, уменьшает выпадение волос и даже ресниц. Больше всего этого ценного микроэлемента в устрицах. А из более доступных продуктов цинк присутствует в печени, цельных крупах, яичном желтке, семенах льна, кунжута, тыквы и шоколаде.

- Витамины группы В. Укрепляют ногти и волосяные фолликулы. В3 улучшает микроциркуляцию в коже головы, улучшая питание волос. В6 стимулирует производство собственного кератина. В8 нормализует выработку кожного жира. Лучшие источники: дрожжи (особенно пивные), чайный гриб,

цельная овсяная крупа, бананы, авокадо, кукуруза, бобовые, печень и яйца.

- Бета-каротин. Шелушение и зуд кожи головы – частый признак того, что организму не хватает этого вещества, которое имеет свойство при необходимости превращаться в витамин А. Чтобы восполнить его недостаток, добавьте в свое меню тыкву, морковь, батат, облепиху, апельсины, мандарины, манго, а также овощи и зелень темно-зеленого цвета (шпинат, щавель, петрушку, сельдерей).

- Омега-3, витамины Е и D. Эти вещества в избытке находятся в жирной рыбе из северных морей, а также льняном, рапсовом и ореховом маслах, семенах и сухофруктах. Вот почему эти продукты делают волосы мягче, уменьшают их ломкость и способствуют естественному увлажнению кожи.

Добавки

Многие производители предлагают специализированные БАДы, которые помогают нам не только восстановить здоровый внешний вид и красоту, но делают кожу, ногти и волосы действительно здоровыми изнутри. Например:

- Компливит Сияние;
- Мерц Классик специальное драже;
- Кожа волосы ногти Nature's Bounty (Нэйчес Баунти);
- Нестареющая кожа Леди Формула;
- Для волос, кожи и ногтей Леди Формула усиленная.

Больше активности

Улучшают состояние волос, как ни странно, спорт и массаж тела. Эффект объясняется тем, что они уменьшают напряжение в шее и плечах, стимулируют кровообращение, в том числе и в коже головы, а значит, улучшают доступ питательных веществ и кислорода к волосам, ускоряя их рост.

Комплексная терапия

Увы, волосы могут выпадать не только из-за недостатка питательных веществ. Стрессы и гормональный дисбаланс – частые причины уменьшения объема шевелюры. Так что если через месяц изменения питания вы не заметили улучшений, стоит пройти обследование. Пока настоящий источник проблемы не будет устранен, косметические препараты (например, ампулы для роста волос) будут оказывать лишь временный эффект.

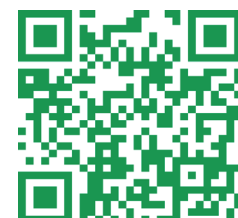
Мягкий уход

Какими бы щадящими ни были современные очищающие средства, ежедневное мытье головы и особенно укладка – это стресс для волос. Из-за этого они могут стать тусклыми, ломкими и сухими на кончиках. Это замкнутый круг: чем чаще мы используем шампунь, тем активнее работают сальные железы. Таким способом кожа пытается восстановить нарушенный защитный слой. Постепенно перейти на более редкое мытье головы помогут сыворотки, нормализующие выделение жира (Tonique Vegetal, Leonor Greyl; Complexe Capillaire, Biologique Recherche), а также сухой шампунь: его хорошо чередовать с обычным.

Японский маникюр

Ослабленные ногти также нуждаются в бережном отношении. На время лучше отказаться от лака и, тем более, стойких гелевых покрытий (Shellac, CND; GelColor, OPI и так далее). Курс из трех-четырех сеансов японского маникюра полностью исправит ситуацию. Во время процедуры мастер втирает в ногтевую пластину специальную пасту, в состав которой входят касторовое и миндальное масла, глицерин и пчелиный воск. Ногти сразу становятся сильнее, плотнее и блестят.

Подобрать средства для здоровья и ухода ногтей, волос и кожи можно в аптеке ГорЗдрав в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ.



20 КЛАССНЫХ ИДЕЙ ДОМАШНЕГО ДЕКОРА

Весна — время солнца, цветов и радости, а также повода украсить ваше жилище. Представляем 25 замечательных идей для создания уютной и свежей атмосферы.

1. Украсим кухонные стеллажи, и несколько полок в спальне яркими акцентами - коробками, банками, вазами или посудой.

2. Добавьте в интерьер живых цветов в вазе, это самое простое, что поможет его освежить. Используйте яркие цветы!

3. Долой серую скучную мебель. Купите яркие чехлы с цветочным принтом на диван или кресло и комната заиграет новыми красками!

4. Обязательный атрибут - постельное белье с цветами. Не обязательно использовать кричащие цвета, спокойные тона вполне подойдут.

5. Вариант для своего дома - повесьте на дверь старую лейку и положите в нее цветы. Этаким заменитель венка и смотрится необычно и касиво.



6. Если вы не фанат цветов, возьмите прозрачные банки, вазы, бутылки или колбы и положите в них цветных леденцов. Зеленые, желтые, красные на ваш выбор.

7. Украсьте полку фоторамкой в весеннем мотиве.

8. Разнообразьте кухонную посуду. Купите несколько тарелок, кружек, блюдец ярких цветов и украсьте ими кухню.

9. Разложите по дому круглые цветные коврики, это разбавит интерьер и ходить будет приятнее. Также можно сделать коврики самому из подходящей ткани.

10. Во многих магазинах можно встретить интерьерные наклейки, так почему бы не использовать их? Самый простой и действенный способ, чтобы освежить интерьер.



11. Необычный торшер дополнит образ комнаты.

12. Любите креативные картины? Купите ткань с цветочным принтом и повесьте ее в рамку как картину.

13. Если у вас есть надоевший старый комод, не повод ли это покрасить его в свой любимый цвет? Да, это смело, но результатом вы будете довольны!

14. Добавьте разноцветный текстиль. Это могут быть подушки, плед, мягкие пуфики, на ваше усмотрение.

15. Дополните кухню цветными подставками под горячее. Мелочь, а настроение улучшится.



16. Не любите ухаживать за цветами? Наполните прозрачные вазы фруктами.

17. Украсьте стену панно из искусственных цветов - просто и со вкусом!

18. Используйте свою фантазию. Например, цветочные композиции можно поместить в маленькие клетки и повесить на окно или к потолку.

19. Декор двери лейкой вам не по душе? Тогда возьмите зонтик и наполните его цветами, еще один заменитель венка. Выглядит потрясающе!

20. Объедините фрукты и цветы в одной композиции.

Найти интересные предметы для украшения интерьера можно в сети off-price магазинов Familia!



familia
Бренды, свободные от цен!

ВЕЩА В ДЕТСКОМ МИРЕ



Яркая одежда и обувь из новой весенней коллекции в «Детском мире» подходят для любого времяпровождения и самой разной погоды — будь то бодрящее прохладное утро марта или солнечные деньки мая!

Среди десятков популярных отечественных и зарубежных брендов в «Детском мире» вы найдете повседневные куртки, джинсы, ко-

фточки на любой вкус, а также удобные кроссовки и ботинки модных в новом сезоне расцветок.

Вся новая коллекция уже есть в Детском мире в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ!



ВКУСНЕЙШИЙ НАПИТОК, ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИГУРЫ

Смузи – это яркий прохладительный напиток, приготовленный на основе молока с добавлением свежих фруктов, ягод, овощей – то, что нужно, чтобы получить необходимую порцию витаминов и микроэлементов, зарядиться позитивным настроением. Вариантов приготовления смузи существует огромное множество. Лучше всего готовить его из сезонных ягод и фруктов.

Шоколадный банановый смузи с молоком и медом

Это базовый рецепт, который можно применять, сидя на диете. Несмотря на то, что в банане содержится много углеводов и сахаров, этот фрукт отличается высоким содержанием калия и минералов. Очень полезно употреблять этот напиток вместо завтрака.

Ингредиенты:

- 50 г тертого шоколада
- 2 банана
- 230 мл молока
- 20 мл меда

Рецепт:

1. Очистите фрукты от кожицы и загрузите в чашу блендера. Он может быть погружного типа или с ножами внутри.
2. Включите аппарат на 30 секунд и превратите экзотические плоды в однородную субстанцию.
3. Введите мед и пюрируйте еще 10 с. Залейте все молоком, всыпьте шоколадную крошку и включите аппарат на 10 с.



Смузи банан с клубникой без молока

У взрослых людей в желудке небольшое количество ферментов, которые расщепляют молоко. Именно поэтому после приема молочных коктейлей и напитков, может наблюдаться вздутие живота. Если вы придерживаетесь здорового питания, приготовьте смузи без молока.

Ингредиенты:

- 2 банана
- Горсть ягодок клубники
- 210 мл кефира

- 10 г семени льна

Рецепт:

1. Очистите экзотические плоды от кожицы, а с клубники оторвите хвостики.
2. Всыпьте фрукты в чашку блендера и превращайте в однородную смесь на протяжении 20 с.
3. Введите кефир, не выключая блендер и продолжайте усреднять 10 с.
4. Выключите аппарат и всыпьте семена льна. Перед подачей включите блендер, чтобы семечки были не на дне.

Малиновый смузи из свежих и замороженных ягод

Напиток можно готовить с применением замороженных или свежих ягодок. В составе напитка содержится молоко.

Ингредиенты:

- 250 г ягод
- 150 мл молока
- 50 г мороженого

- 10 г сахара

Рецепт:

1. Измельчите ягодки в чашке прибора и введите мороженое.
2. Всыпьте сахар и усредняйте 10 с.
3. Всыпьте сахар и влейте молоко, снова переведите прибор в режим работы на 15 с.
4. Ягоды перед погружением в блендер не нужно размораживать



Секреты приготовления идеального смузи в домашних условиях:

- Напиток должен быть достаточно густым, поэтому не добавляйте слишком много жидкости. Тогда вкус будет насыщенным.
- Эксперименты – это всегда хорошо, но не стоит заходить в них слишком далеко. Например, если вы рискнете сделать смузи с

клубникой и шпинатом, вместо аппетитного напитка у вас получится непривлекательная на вид и вкус жижа.

- Вкусные ингредиенты, которые всегда можно найти в «Перекрестке» ТРК ПЕРОВО МОЛЛ.
- Секрет успеха смузи заключается в однородности консистенции. А для этого нуж-

но либо терпение, либо приобрести мощный блендер – повод заглянуть в магазин цифровой и бытовой техники – DNS в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ.

DNS
ЦИФРОВАЯ И
БЫТОВАЯ ТЕХНИКА



СЛАДКИЙ ЗАВТРАК ДЛЯ ЛЮБИМЫХ



Весеннее утро может быть романтичным и приятным, если проснуться с хорошим настроением и приготовить вкусный завтрак.

Венские вафли с клубникой и сливками

Такой завтрак точно удивит и порадует вас и вашу вторую половинку.

Вафли можно приготовить как в вафельнице, так и в специальных формочках

в духовке. Взбейте сливки самостоятельно (берите те, что пожирнее, чтобы хорошо взбились) или используйте сливки из баллончика.

В этом рецепте используется клубника, но вы можно взять любые ягоды (даже замороженные — прогрейте их в сотейнике с небольшим количеством сахара), варенье или свежие бананы, получится очень вкусно!

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 100 г сахара
- 235 г молоко
- 60 г сливочного масла
- 300 г муки
- 5 г разрыхлителя
- 500 г клубники
- 200 мл сливки 33%

Способ приготовления:

1. Взбиваем яйца с сахаром до очень пышной белой массы. Вливаем в массу молоко и перемешиваем. Затем добавляем растопленное негорячее масло и перемешиваем.
2. Всыпаем муку, смешанную с разрыхлителем, перемешиваем до однородной густой массы.
3. Выпекаем вафли в вафельнице или силиконовых формах в духовке.
4. Клубнику моем, чистим и нарезаем на кусочки. Холодные сливки взбиваем до

Шоколадные панкейки на молоке с какао

Шоколадные панкейки — один из вариантов приготовления пышных американских блинчиков. Главная отличительная особенность шоколадных панкейков — в тесто добавляется какао или шоколад.

Ингредиенты:

- 250 г муки
- 300 мл молока
- 2 яйца
- 2 ст. л. порошка какао
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 4 ст. л. сахарного песка
- ½ ч. л. соли и ванилина
- 1 ст. л. растительного масла

Способ приготовления:

1. Взбить яйца с сахарным песком и солью.
2. Добавить к яичной смеси теплое молоко и растительное масло, смешать миксером.
3. В отдельной посудине соединить просеянную муку с сахарным песком, порошком какао и разрыхлителем.

4. Порционно добавить сыпучую смесь, аккуратно перемешивая состав.

На выходе должно получиться шоколадное тесто с консистенцией сгущенного молока. Перед приготовлением первой порции панкейков рекомендуется смазать разогретую сковороду небольшим количеством сливочного масла. Выпекать панкейки по 2–3 минуты с каждой стороны.

Порадуйте себя и своих близких вкусным сладким завтраком!



Перекресток
СУПЕРМАРКЕТ

РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН В РЕСТОРАНЕ

Ресторан — это прекрасное место для первого свидания, годовщины знакомства или просто красивого вечера с близким человеком. Некоторые заведения создают подходящую атмосферу благодаря приглушенному свету, уединенным столикам и живым цветам в интерьере.

Важными критериями при выборе подобного заведения являются расположение, тип кухни, наличие легкой музыки и непринужденной обстановки.

Итальянская еда – беспроигрышный вариант для такого случая.

В IL Патио как раз долгожданное обновление меню: новые горячие блюда, закуски и десерты.

- **Миланезе де Полло**

Большая котлета из рубленой куриной грудки в панировке запекается с томатным соусом под сыром моцарелла и подается с картофельными дольками, карамелизированной морковью и листьями салатов.

- **Медальоны из говяжьей вырезки с овощами гриль**

Сочные медальоны из говяжьей вырезки, подаются на подушке из сливочного соуса с голубым сыром и овощами на гриле.

- **Лосось с овощами по-итальянски**

Запеченное филе лосося с нежным сливочноцитрусовым соусом и овощами по-итальянски.

- **Салат с брезаолой и сыром скаморца**



Салат с копченым сыром скаморца, брезаолой, артишоками, помидорами черри и редисом на листьях салатов в малиновом соусе.

- **Лосось в маке с киноа**

Филе лосося, запеченное с маком, подается со сливочно-цитрусовым соусом на подушке из киноа.

- **Куриная грудка с овощами**

Легкая куриная грудка с обжаренными овощами и соусом демиглас.

- **Теплый салат с куриной печенью**

Обжаренные кусочки куриной печени подаются с дольками апельсина, салатным миксом, кремом бальзамик, песто и кунжутом.

- **Теплый салат с говядиной**

Говяжья вырезка, обжаренная в подкопченном томатном соусе, подается на листьях салатов с помидорами черри, редисом, кремом бальзамик и песто.

- **Новые закуски — сырная и мясная тарелки**

- **Куриная печени с трюфельной пастой**

Нежнейший домашний паштет из куриной печени с трюфельной пастой, который подается с гренками.

- **Чизкейк**

Классический чизкейк из нежного сливочного сыра.

- **Павлова-лова**

Нежный, воздушный, таящий во рту десерт из безе с добавлением сливочного крема и малины.

Насладитесь вашим прекрасным вечером в компании своей второй половинки в IL - Патио в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ.



ТРИ НОВЫХ ПОВОДА ДЛЯ СВИДАНИЯ С COSTA COFFEE

В этом году Costa Coffee исполняется 50 лет. Со многими из вас Costa Coffee знаком давно и знает, что вы любите, нужно ли вам заменить обычное молоко на кокосовое или сделать кофе более крепким.

Costa Coffee стал ещё ближе, ведь в меню появилось сразу 3 новых напитка, а у вас – 3 причины заглянуть в кофейню ТРК ПЕРОВО МОЛЛ. Латте Шоколадное Печенье, Карамельный Макиато и Латте Халва. Они скрасят ожидание весны, согреют, вдохновят и влюбят себя при первом же знакомстве.

Попробуйте новинки в Costa Coffee в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ!



COSTA COFFEE



КФС ПРАЗДНУЕТ 80-ЛЕТИЕ!

К юбилею 80-летия своего уникального рецепта панировки для курицы KFC запустила акцию. Юбилейный железный бастет дает скидку в целых 30% на большое ведро аппетитной курицы из меню КФС в течение всего года!

Для получения железного ведерка достаточно посетить ресторан КФС в котором проводится акция. Уточните на кассе можно ли приобрести железный бастет. Купите один Бастет S, M, L либо Новогодний Бастет Дуэт и доплатите сто рублей за само ведерко. В этом году это пятая коллекция железных ведер КФС.

Акция действует на территории России во всех ресторанах компании до 31 декабря 2021 года.

Уникальность акции заключается в том, что вы можете использовать ведро даже с прошлого года для получения скидки. Главное, чтобы оно хорошо сохранилось, не имело деформаций и потертого размытого изображения.

Целый год клиенты ресторана при предъявлении ведра могут приобретать большие бастеты с отличной скидкой в 30 процентов которая действует на следующие позиции:

- Оригинальный Бастет Дуэт;
- Бастет пять сочных куриных ножек;
- Острый Бастет Дуэт;
- Бастет 10 сочных куриных ножек;
- Бастеты S, L, M;
- Бастеты Дуо Лайт со стрипсами в острой и оригинальной панировке;
- Бастет Микс.

Приятного аппетита в KFC в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ!



НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ ВЬЕТНАМА — ЧТО СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ?

Здоровые ингредиенты, уникальные ароматы, фантастические вкусы - вот чем знаменита вьетнамская кулинария. Вьетнам большая страна, и кухня в разных частях государства отличается и по рецептам, и по ингредиентам, что добавляет разнообразия в общий кулинарный карнавал. Вот лишь малый список того, что стоит попробовать во время поездки во Вьетнам.

Pho Soup — суп с лапшой

Национальное блюдо Вьетнама. С ним знаком каждый путешественник приехавший в страну. Он продается на каждом углу. Местные жители присаживаются на крошечные пластиковые стулья, чтобы отведать Фо.

Суп с лапшой, едят в любое время дня, но в основном на завтрак. Миска фо состоит из легкого говяжьего или куриного бульона, приправленного имбирем и кориандром, к которому добавляются широкая плоская рисовая лапша, зеленый лук, кусочки курицы, свинины или говядины.



Goi Cuon — Роллы в рисовой бумаге

Замечательный вьетнамский перекус — очень необычный и полезный. Сочетает мясо и морепродукты. Прозрачные рисовые роллы с начинкой, наполненные зеленью, кориандром, различными комбинациями рубленой свинины, креветками или крабами. Иногда их подают с миской салата или мяты. Они станут еще вкуснее, если обмакнуть в арахисовый соус (Nuoc Leo). Вкусный перекус, который легко взять с собой в дорогу.



Nem Ran — Жареные роллы с начинкой

Нем Ран — одно из старейших традиционных блюд вьетнамского народа. Особенно популярно в северных регионах. Есть множество

способов его приготовления: вегетарианские роллы, роллы с морепродуктами т.д. Но многие по-прежнему предпочитают традиционный вариант, в составе которого: мясо и овощи, завернутые в рисовую бумагу. Обжарены до хрустящей корочки.



Bun Bo Nam Bo — Говядина с Рисовой Лапшой

Нежные кусочки жареной нарезанной говядины и вермишель. К ним добавляют арахис и свежие вьетнамские травы. Bun Bo Nam Bo подается с гарниром из Nuoc Cham — популярного вьетнамского сладкого, кислого, соленого, острого соуса с морковью, незрелой папайей и перцем чили.

Caο Lau — Свинина с толстой лапшой

Вкуснее всего готовят блюдо в городе Noi An (центральный Вьетнам). Аппетитная толстая, темная рисовая лапша, ростки бобов и кусочки сочной свинины. Приправляют блюдо мятой, анисом, рисовыми крекерами. Если вы остановитесь в Хойане, обязательно попробуйте его.

Banh bao — Паровая булочка

Булочка в форме шарика, содержащая: свинину или куриное мясо, лук, яйца, грибы и овощи. Может содержать кусочек колбасы и яйцо сваренное в крутую. Бань Бао, как правило, заполнен несладкими начинками, самая популярная из которых — приправленная свинина. Также существует вегетарианская версия бань Бао.



Не всегда есть возможность поехать в другую страну, однако ощутить неповторимый вкус настоящей домашней вьетнамской еды можно в «Кафе Вьетнамской кухни» в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ.



НЕЖНЫЕ И ВКУСНЫЕ БЛЮДА ИЗ ИНДЕЙКИ

Индюшиное мясо относят к диетическим и полезным для здоровья, но помимо прочего оно еще и очень вкусное. Несмотря на низкую калорийность, блюда из индейки получаются довольно сытными и питательными.

Филе индейки в сливочном соусе

Нежное диетическое мясо в сочетании с аппетитным и ароматным сливочным соусом. Блюдо подойдет как и для повседневного ужина, так и для праздничного стола.

Ингредиенты (на 6 порций):

- Филе индейки - 700 г
- Лук - 2 шт. (150-200 г)
- Морковь - 1-2 шт. (150-200 г)
- Перец сладкий (по желанию) - 1 шт. (100 г)
- Сливки (чем жирнее, тем гуще соус) - 300-500 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу
- Чеснок (по желанию) - по вкусу
- Масло растительное или сливочное (для обжаривания) - 15-20 г



1. Филе индейки нарезаем небольшими кубиками, обжариваем на масле (на интенсивном огне) до появления румяной корочки.

2. Лук нарезаем средне, морковь натираем на крупной терке. Добавляем лук и морковь к обжаренному филе. (Если хотите добавить сладкий перец, то его лучше нарезать средненько.) Также добавляем соль, перец, другие специи по вкусу. Немного обжариваем, чтобы все немного зарумянилось и ушла вода из овощей.

3. Затем заливаем сливками, закрываем крышкой и тушим индейку в сливочном соусе на небольшом огне от 10 до 20 минут. Чем дольше тушите, тем темнее становится соус. При необходимости досаливаем.

Отбивные из индейки с сырной корочкой

Отбивные из индейки получаются сочными, нежными, с румяной корочкой. А сырная панировка сделает отбивные еще вкуснее.

Ингредиенты (на 5 порций):

- Филе индейки - 600 г
- Сыр твердый - 50 г
- Яйца - 2 шт.
- Мука - 3 ст. ложки
- Соль - 0,5 ч. ложки
- Перец молотый (смесь перцев) - по вкусу
- Масло растительное для жарки - 3 ст. ложки

1. В глубокую миску разбейте яйца, посолите их и размешайте венчиком. Сыр натрите на терке с мелкими отверстиями. Соедините яйца и натертый сыр.

2. Филе индейки лучше брать свежее, не размороженное, так отбивные будут сочнее. Нарезьте филе поперек волокон ломтиками толщиной около 1 см. Заверните мясо индейки в пищевую пленку и аккуратно отбейте ровной стороной молотка (чтобы не повредить структуру филе). Отбивные посолите и поперчите.

3. В одну тарелку насыпьте муку. В другую тарелку вылейте яйца с сыром. Поставьте сковороду на огонь, разогрейте на ней растительное масло. Каждую отбивную обваляйте в муке с двух сторон, затем окуните в яично-сырную смесь и выложите на хорошо разогретую сковороду с маслом. Жарьте отбивные на среднем огне сперва 2-3 минуты с одной стороны. Затем переверните на другую сторону и жарьте ещё 1-2 минуты.

4. Готовые отбивные выкладывайте на тарелку, застеленную

бумажной салфеткой, она впитает в себя лишнее масло. Подавайте отбивные тёплыми, украсив свежей зеленью. В качестве гарнира можно подать лёгкий овощной салат или свежие/маринованные овощи.



Приобрести натуральное и полезное мясо индейки можно в магазине «Индейкин Дом» в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ.

«Индейкин Дом» - это первый специализированный магазин мяса птицы в России. В нем также можно приобрести:

- Охлажденное и замороженное мясо;
- Колбасные изделия и копчености;
- Консервы и полуфабрикаты;
- Молочная продукция;
- Сопутствующие товары.



ПЕРОВО МОЛЛ

ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС



1 этаж

2 этаж



- 1-1 Перекресток супермаркет
- 1-2 ГОРЗДРАВ аптека
- 1-3 Табакинг магазин табачных изделий
- 1-4 Мегафон салон связи
- 1-5 Индейкин Дом продуктовый магазин
- 1-6 KFC ресторан
- 1-7 Pizza Hut пиццерия
- 1-8 ЮвелирТорг ювелирный магазин
- 1-9 ЮскалТорг
- 1-10 Costa Coffee кафе
- 1-11 Apple-Gear ремонт телефонов и аксессуары
- 1-12 Tele2 салон связи



- 2-1 Детский мир детский магазин
- 2-2 DNS цифровая и бытовая техника
- 2-3 ITALCLEAN химчистка
- 2-4 Черемушки нижнее белье
- 2-5 Точка красоты салон красоты

3 этаж

4 этаж



- 3-1 Парквик развлекательный центр
- 3-2 IL ПАТИО ресторан
- 3-3 FAMILIA off-price магазин
- 3-4 Black Venom спортивное питание
- 3-5 Ханаме кухня
- 3-6 Vorodach барбершоп
- 3-7 Бизнесский сервис
- 3-8
- 3-9 ХангКафе вьетнамская кухня



- 4-1 X-LINE фитнес клуб
- 4-2 PicPoint постамат
- 4-3 FAMILIA off-price магазин

Наш сайт: perovomall.ru

Наш телефон: +7(495)668-55-32