

Kylian Mbappé insta a los franceses a votar para evitar el control del partido de extrema derecha

El capitán de la selección francesa de fútbol, Kylian Mbappé, ha calificado los resultados de la primera ronda de las elecciones parlamentarias anticipadas de Francia como "catastróficos", instando a los votantes a acudir en masa a las urnas y evitar que el partido de extrema derecha y antiinmigración, el Rally Nacional, se haga con el poder en la segunda vuelta que se celebra este domingo.

Mbappé, uno de los jugadores más influyentes de la selección francesa, ha advertido de que el país no puede permitir que el Rally Nacional, liderado por Marine Le Pen, se haga con el control del gobierno en una batalla política cada vez más convulsa.

"Es una situación urgente", declaró Mbappé al ser preguntado sobre una situación límite en la que el Rally Nacional obtuvo el 33% de los votos en la primera ronda. "No podemos dejar que nuestro país caiga en manos de estas personas. Es algo apremiante. Hemos visto los resultados, son catastróficos. Realmente esperamos que cambie: que todos se unan, vayan a votar y voten por el partido correcto".

La importancia de votar "ahora más que nunca"

Mbappé subrayó la importancia de votar "ahora más que nunca". Los jugadores franceses se encuentran actualmente en Alemania para disputar el Europeo, pero han seguido de cerca los acontecimientos en su país y, a diferencia de sus contrapartes ingleses, un número de ellos se han sentido cómodos al comentar asuntos políticos.

El defensa Jules Koundé declaró el lunes, tras la victoria de Francia sobre Bélgica, que estaba "decepcionado" con el nivel de apoyo a un partido que "busca arrebatarnos nuestra libertad y socavar el hecho de que vivamos juntos". Instó a convencer a los antiguos abstencionistas para que acudan a votar y eviten que la extrema derecha obtenga una mayoría absoluta.

Antes del comienzo del torneo, los delanteros Marcus Thuram y Ousmane Dembélé hicieron llamamientos similares a los electores. Mbappé se unió a ellos, declarando en ese momento que está "en contra de las ideas extremas y de las visiones que dividen a la gente".

Estas declaraciones fueron criticadas por, entre otros, el líder del Rally Nacional, Jordan Bardella. Mbappé, que acaba de fichar por el campeón de la Liga de Campeones Real Madrid, es la estrella del equipo francés y una figura cuya voz tiene un gran peso entre la juventud del país.

Francia se enfrenta a Portugal en cuartos de final

Francia se enfrenta a Portugal en cuartos de final el viernes y esto significa que Mbappé, que volverá a jugar con una máscara tras romperse la nariz en la fase de grupos, se enfrentará a un exdelantero del Real Madrid, Cristiano Ronaldo. Se cree ampliamente que este partido puede ser el momento en que Mbappé, de 25 años, asuma el relevo de la leyenda portuguesa de 39 años. "Es único en su clase", dijo Mbappé. "Ha moldeado el fútbol, ha inspirado generaciones, ha marcado goles. Sólo puedo elogiarlo".

Sophie Gordon's livro inspirador The Whole Vegetable está repleto de recetas basadas **roleta premiada** plantas inventivas. Sua salada de ceaga do frigorífico, por exemplo, transforma verduras cansadas **roleta premiada** uma salada rosada lustrosa servindo-as com um adereço de

ruibarbo à agri-doce. Na versão deste original, eu adicionei legumes para conferir mais sustância e aumentar o fator umami adicionando opcionalmente branco miso no adereço.

Salada de caça ao frigorífico com adereço de ruibarbo

Toda noite, percorro a cozinha **roleta premiada** busca de ingredientes que precisam ser usados para se transformarem **roleta premiada** uma ceia simples. Isso não significa que nossas verduras estejam sempre velhas, mas sim que sempre tentamos comprar produtos **roleta premiada** seu auge e antes de estragarem. Verduras folhosas, por exemplo, não duram tanto quanto as verduras mais resistentes, como as raízes, portanto, posso priorizar o serviço de verduras folhosas com uma refeição ante a utilização de beterrabas. Em seguida, se chegar ao final da semana, no dia anterior ao dia do mercado, costumamos cozinhar um grande prato de sopa, guisado ou salada de caça ao frigorífico, como esse.

Corte as verduras de uma forma que lhes seja adequada e com que sejam agradáveis de comer crus. O alface, por exemplo, é melhor cortado **roleta premiada** floretes, enquanto as sobras de toras funcionam melhor cortadas **roleta premiada** pausas, cubos ou fatias finas, num mandolim, assim como se prepararia uma verdura raiz. Cortem vegetais outros, como pepino ou tomates, **roleta premiada** fatias ou pedaços maiores, enquanto vegetais realmente duros, como beterrabas, são melhores ralados ou cortados **roleta premiada** cubos muito pequenos quando forem comidos crus.

O adereço de ruibarbo deve ser espesso e cremoso, mas deve ser capaz de ser derramado, portanto, adicione água a mais para diluí-lo, se necessário. Qualquer excesso de adereço manter-se-á no refrigerador por até cinco dias.

Permite a **2 pessoas como prato principal**

Para o adereço

150g de ruibarbo, limpo e picado roughly

2 dentes de alho, descascados

2 colheres de sopa de aquafaba (salvado da lata de feijões ou lentilhas, se usar)

Sal e pimenta do reino

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem

¼ de colher de chá de flocos de chili, ou pó de chili

1 colher de chá de açúcar (melado, xarope de tâmaras ou açúcar, por exemplo)

1 colher de chá de tahine grosso integral

1 colher de chá de miso branco (opcional)

Suco e azeite ralado de ½ limão ou lima sem cera, preferencialmente orgânicos

Para a salada

200g de folhas verdes mélanges (por exemplo, folhas de beterraba, couve-galega, acelga, espinafre)

1 colher de chá de açúcar (melado, xarope de tâmaras, açúcar)

½ colher de sopa de vinagre de maçã, ou outro vinagre

500g de verduras crus mélanges (por exemplo, brócolis, alface, cenoura, nabos)

240g de feijões ou lentilhas cozidos (isto é, um frasco de 400g esgotado)

20g de ervas macias (por exemplo, salsa, menta, coentro)

2 pedaços de fruta (por exemplo, maçã, pêra, toranja, laranja), com a casca retirada, se necessário

70g de nozes picadas grossamente, ou sementes inteiras (por exemplo, nozes do brasil, aveia, girassol)

Para fazer o adereço, coloque os rabos, alho, aquafaba (ou água) e um punhado de sal marinho **roleta premiada** uma panelinha pequena, cubra e deixe ferver às vapor, mexendo periodicamente, a médio fogo, até amolecer. Transferir para o frasco do liquidificador de imersão ou similar, adicionar o óleo, flocos de chili, açúcar, tahine, miso branco (se usar), suco e casca de

limão ou lima, depois experimentar. Misture até formar uma consistência lisa, espessa e cremosa, então reserve.

Para montar a salada, retire os talos espessos das folhas mélanges e corte-os finamente ao longo da grafia, depois esfale as folhas restantes. Em um bol grande, massage as folhas e talos com açúcar, vinagre e um pouco de sal, até começarem a amaciar.

Prepare as verduras mistas cortando, cortando ou ralando-as **roleta premiada** pedaços apropriados para comer crus. Misture as verduras e metade do adereço com os greens, **roleta premiada** seguida, adicione os feijões ou lentilhas cozidos e as ervas macias, talos picados finamente e folhas desfiadas. Corte a fruta **roleta premiada** fatias, colocando no bolso com o-s nozes picadas ou sementes inteiras, reservando alguns. Servir **roleta premiada** tigelas grandes regado com mais adereço e o restante de nozes ou sementes.

descubra essa receita e muitas outras das suas cozinheiras favoritas na nova app do Feast Guardian, com recursos inteligentes para tornar a culinária diária mais fácil e divertida

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: roleta premiada

Palavras-chave: **roleta premiada - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-04