

# jogo de paciencia spider grátis - jandlglass.org

**Autor:** jandlglass.org **Palavras-chave:** jogo de paciencia spider grátis

---

Esta receta convierte una comida para uno en una verdadera fiesta. Las cantidades indicadas son para 5 una cena individual, pero se puede aumentar fácilmente según el número de personas que se vayan a servir. También es muy fácil de adaptar, ya que se puede decorar con una variedad de ingredientes. Para mí, es una comida reconfortante para la semana y algo que comes regularmente con tu familia.

## **Bowl de fideos instantáneos con huevo picante y chile**

Es una deliciosa receta para cuando tienes prisa. Utiliza una bolsa de fideos instantáneos y solo unos pocos ingredientes más, pero sigue teniendo mucho sabor. Me gusta decorar el bowl con pulpos de frankfurter por diversión.

Tiempo de preparación **5 min**

Tiempo de cocción **10 min**

Rinde **1** porción

**1-2 frankfurters**

**1 bolsita de 100g de fideos instantáneos con sobre de sopa deshidratado**

Para el huevo picante

**1 huevo**

**2 cda de aceite de chile picante** – uso Lee Kum Kee

Para servir (todos opcionales)

**Aceite de chile picante**

**Verduras mixtas cocidas al vapor**, como bok choy, brócoli, espinacas y repollo chino

**Tofu fermentado rojo o tofu**

**5 Salsa de soya**

**Cebollines cortados**

**5 Aceite de sésamo**

**Semillas de sésamo**

Para hacer los pulpos de frankfurter, corta cada frankfurter a la mitad a la mitad, luego BR un cuchillo afilado para cortar longitudinalmente dos tercios del medio de cada pieza, dejando la parte superior tercera intacta, que será la cabeza del pulpo. Gira la pieza de frankfurter en 90 grados, corta cada sección cortada nuevamente para que cada pieza tenga cuatro piernas, luego corta cada una de estas nuevamente para hacer ocho piernas. Ten cuidado al cortar, ya que los frankfurters pueden romperse fácilmente.

Trae una olla de agua a hervir y agrega los frankfurters, las piernas se enroscarán en dos minutos y las piezas comenzarán a parecerse un poco a los pulpos. Sácalos cuidadosamente con una cuchara ranurada y déjalos a un lado.

Cocina los fideos en la misma olla de agua hirviendo durante cinco minutos, o hasta que estén al dente, luego escúrrelos; si estás usando verduras como acompañamiento,

## **Stormzy inaugura MerkyFC HQ Croydon para abrir caminho para jovens na indústria do futebol**

O artista britânico Thomston, mais conhecido como Stormzy, venceu três prêmios Brit, foi o

headliner do Glastonbury, convenceu Usain Bolt e José Mourinho a participar de um clipe musical e comprou o AFC Croydon Athletic com o ex-jogador do Crystal Palace Wilfried Zaha. No entanto, suas habilidades no futebol deixam algo a desejar. " Eu sou ruim futebol. Nunca seria um jogador de futebol", disse ele. "Mas talvez se soubesse como ser um comentarista [eu teria escolhido essa carreira]. Talvez se soubesse como ser um analista de dados ou todos os trabalhos especializados por trás das cenas que as pessoas podem não saber."

A missão atual do maior rapper do Reino Unido é fornecer essa informação: destacar os trabalhos no futebol fora do campo e abordar a desigualdade racial que assola a indústria.

## Abertura de MerkyFC HQ Croydon

Para seguir sua gravadora Merky Music e sua editora Merky Books, Stormzy criou o Merky FC (FC aqui significa carreiras de futebol). Na última semana, ele inaugurou o MerkyFC HQ Croydon, Londres do Sul – um campo de futebol, estúdio de gravação e centro de jogos construído com a ajuda da Adidas. Jovens de Londres poderão usá-lo para participar de futebol e "explorar paixões criativas músicas, criação de conteúdo e esports", disse Steve Marks da Adidas.

## Desigualdade racial na indústria do futebol

Embora 43% dos jogadores da Premier League sejam negros, a proporção de pessoal administrativo e de apoio é apenas 4,4%, de acordo com um relatório do último ano da Black Footballers Partnership (BFP), que advertiu que o progresso "tem sido glacial".

Stormzy disse ao *Observer* que abordar essa disparidade era "o motivo inteiro" da empreitada.

"Você verá jogadores negros, mas potencialmente não verá um árbitro ou comentarista negro - todos os outros empregos distantes do chamado 'talento'", disse ele. " Eu acho que nós valem muito mais do que isso. Se tivéssemos as vias para se tornar essas outras coisas, estou seguro de que seremos capazes de fazê-lo."

Ele acrescentou que se tratava de "impulsionar jovens". Disse que havia "uma variedade inteira de razões" pelo qual as pessoas negras tiveram menos sucesso nos bastidores da indústria do futebol. " Eu acho que as pessoas não têm essa informação ou conhecimento ou educação e elas nem mesmo enxergam a entrada, elas não enxergam a rota para chegar lá.

"A própria entrada ser invisível para as pessoas é uma coisa grande. Portanto, acho que se conseguirmos torná-lo mais visível e realmente conseguirmos obter essa informação, isso fará parte [da solução]."

## Código de Diversidade da Liderança no Futebol

A Associação de Futebol criou um Código de Diversidade da Liderança no Futebol para abordar o problema, mas apenas 56 dos 92 clubes da liga de futebol se inscreveram, e a BFP disse que existiam maiores barreiras à avanço nos escalões inferiores - um "teto de vidro".

### Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: jogo de paciencia spider grátis

Palavras-chave: **jogo de paciencia spider grátis - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-10