

Mayowa Abeshina e outros Nigerianos vivem ao ritmo do futebol europeu

Mayowa Abeshina deveria, realmente, estar no trabalho. É meio da tarde de domingo e ele ainda não terminou **betmotionbingo** turno no barbearia. Ele está aqui, vestindo uma camiseta vermelha e branca do Arsenal, apenas pela benevolência de seu chefe. Bem, graça é uma palavra. Resignação é outra. "Eu fiz uma pausa por amor ao jogo", disse o Sr. Abeshina. "O gerente sabe disso. Ele não é novo nessa rotina."

Muitos Africanos Ocidentais vivem ao ritmo do futebol europeu, com multidões masculinas se reunindo fora de bares, salões de beleza, restaurantes de rua - qualquer lugar, no fundo, com uma tela - para assistirem às estrelas jogando milhares de milhas de distância. O Real Madrid, Barcelona e o Paris St.-Germain têm considerável sequência na região, mas na Nigéria, nada corresponde ao apelo da Premier League.

Nos dias de jogo, torcedores de todas as faixas etárias se dirigem aos centros de visualização - locais de rua equipados com alguns monitores, um quebra-cabeça de bancos de madeira, um emaranhado de fios e um toldo para bloquear o sol e reduzir o brilho - como o que o Sr. Abeshina e seus amigos se dirigiram para assistir ao amado Arsenal enfrentar o Tottenham Hotspur.

O Sr. Abeshina se tornou um fã do Arsenal no final dos anos 90, quando canais de cabo nigerianos começaram a transmitir a Premier League. Seu irmão mais velho lhe disse para quem ele deveria torcer, **betmotionbingo** um tempo **betmotionbingo** que Nwankwo Kanu, uma das maiores estrelas da Nigéria, era um fiuncho na formação do time.

Mas, de todo modo, o Sr. Abeshina diz que **betmotionbingo** conexão com o time é ainda mais profunda agora. A academia do Arsenal está cheia de perspectivas inglesas de ascendência nigeriana. Uma das maiores estrelas do clube, Bukayo Saka, cresceu **betmotionbingo** uma família nigeriana **betmotionbingo** Londres. "Ele é iorubá, eu sou iorubá", disse o Sr. Abeshina, **betmotionbingo** um tom bastante mais suave do que o com que ele celebrou o gol do meio-campo do seu ídolo contra os Spurs na primeira etapa.

Receita de Salada de Deusa Verde à Base de Plantas

Hoje, a receita é uma versão inteiramente baseada **betmotionbingo** plantas do shalgado viral do Instagram, a salada de deusa verde (eu mesmo postei um {sp} sobre isso **betmotionbingo** minha feed do Instagram). É vívido, fascinante, verde e nutritivo, ao mesmo tempo **betmotionbingo** que a vinagrete incorpora extremidades difíceis de ac implante, hastes de ervas e aquafaba para minimizar completamente os descartes.

Salada de Deusa Verde

Em vez de usar os gemas no adereço do tipo original da Califórnia, engrossamos com aquafaba para torná-lo cremoso. O miso adiciona umami, enquanto o azeite de oliva adiciona mais sabor e valor nutricional, incluindo o óleo 3, 6 e 9. O adereço funciona sem o miso e o azeite de oliva, também, enquanto outros ingredientes que você pode adicionar incluem levedura nutricional, alga e/ou molho vegetariano de Worcestershire. Para fazer esta uma refeição vibrante e reconfortante sem a necessidade de quase cozinhar, eu incluí uma variedade de deliciosas plantas, incluindo feijões, aspargos, montantes de verduras verdes frescas e cruas e sementes de abóbora.

Rende **4 como prato principal**

Para o adereço **1 mancha de aspargos**

4 colheres de sopa de aquafaba (reservados da cozimento dos feijões para a salada ou de uma lata de feijões espreiados)

1 colher de sopa de miso branco (opcional)

1 pequeno alho

1 colher de chá de mostarda dijon

2 colheres de chá de vinagre branco

2 colheres de chá de caço , bem como 1 colher de sopa de seu xarope

50g de ervas mistas (salsa, cebolinha, dragão), folhas e hastes

200-250ml de azeite de oliva extra virgem

Para a salada

300g de verduras amargas folhosas (espinaca, beringela, couve-de-bruxelas), hastes finamente cortadas, folhas cortadas **betmotionbingo** tiras

400g de feijões betmotionbingo lata brancos (haricot, butter, cannellini), espreiados e aquafaba reservadas

600g de frutas e verduras verdes (pepino, pera, funcho), finamente cortados **betmotionbingo** fatias com mandolim ou raspados **betmotionbingo** lascas

2 colheres de sopa de bolinhas de abóbora , para terminar

Feijão germinados , para terminar (opcional)

Corte as pontas duras dos espargos, então corte as pontas **betmotionbingo** discos finos de 5 mm de espessura. Escaldar uma panela de água **betmotionbingo** bolha, adicionar os discos dos extremos e os espargos inteiros, ferver por quatro minutos, então escorrer e separar os extremos e os espargos.< p>

Coloque 50g de extremidades de aspargos cozidos **betmotionbingo** um processador de alimentos e adicione o miso branco, se estiver usando, aquafaba, alho picado, mostarda, vinagre, capear e seu xarope e as ervas mistas, incluindo as hastes finamente picadas. Moer sem grossura, **betmotionbingo** seguida, com o motor funcionando, verter o azeite de oliva pela túbica e mexer até que a mistura seja grossa quanto a nata.

Coloque os extremos restantes de aspargos **betmotionbingo** um tamo grande e adicione as verduras amargas folhosas, os feijões brancos drenados e as frutas e verduras verdes. Regue com uma generosa quantidade de adereço e misture para untar.

acrescentar os espargos cozidos colocados, sementes de abóbora e uma pouca de feijão germinado opcional, complete com um gén

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betmotionbingo

Palavras-chave: **betmotionbingo - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-20