

Resumo do Verão: Saladas com Frutas e Queijos Grelhados

No verão, dou a frutas e legumes de temporada a atenção que merecem, cozinhando-os o mínimo possível. No entanto, quando tenho a oportunidade de grilar ao ar livre, não resisto ao delicioso aroma que os ingredientes adquirem quando são apenas beijados pelas chamas. Com propósito e julgamento, uma grelha básica é tudo o que você precisa para elevar até mesmo as saladas mais simples, tornando-as as estrelas da refeição.

Salada de Alface e Halloumi Grelhados com Vinagrete de Ervas Aromáticas e Xerez (pictured top)

Esta simples salada pode ser consumida sem qualquer grelhagem. No entanto, no verão, tento comer o máximo possível no nosso pequeno pátio do Brooklyn; se a grelha estiver acesa, adoro adicionar dimensões extras a estes ingredientes com carvão e fumaça. Um vinagrete forte de xerez, com um toque de doçura e muitas ervas frescas, faz um adereço equilibrado e bonito.

Tempo de Preparo: **15 minutos**

Tempo de Cozimento: **10 minutos**

Para: **4 - 6 pessoas**

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa (t) de cebolinha picada finamente
- 2 colheres de chá (t) de mostarda de Dijon
- Sal grosso
- Pimenta do reino recém-moída
- 3 colheres de sopa (t) de xerez
- 3 colheres de sopa (t) de azeite de oliva extra-virgem
- 2 colheres de chá (t) de ervas macias picadas (manjeriço, salsa e cebolinha), mais para servir
- 2 alfaces romanas ou 3 cabeças de alface-mirabel
- 1 cabeça de radicchio
- 250g de queijo halloumi

Salada de Fruta de Pedra Grelhada com Mel Fermentado, Manchego e Prosciutto Cru Crisp

Um salada de verão favorita com fruta de pedra no auge, grelhada delicadamente e misturada com alguns dos meus sabores salgados favoritos: sementes torradas, manchego, prosciutto cru crisp. Em uma recente viagem a Granada, aprendi a fazer mel fermentado, um elixir picante e alho que me tornei obcecado **betão** usar **betão** saladas, marinadas de carne ou peixe ou com queijo **betão** qualquer hora. Aqui, uma última gota dele traz o prato inteiro, mas use mel normal para um rápido fixo. Como a fruta é grelhada quando ainda está ligeiramente firme, a salada

deve manter-se bem para almoços ao ar livre ou piqueniques.

Tempo de Preparo: **15 minutos**

Tempo de Cozimento: **15 minutos**

Para: **4 pessoas**

Ingredientes:

- 2 colheres de chá (t) de sementes de abóbora
- 3 néctarinas maduras, cortadas ao meio, sem sementes e cortadas **betão** fatias de 1,5 cm de espessura
- 3 damascos maduros, cortados ao meio, sem sementes e cortados **betão** fatias de 1,5 cm de espessura
- 4 fatias de presunto
- 150g de cerejas, despepitadas
- Freshly ground black pepper 1 colher de chá (t) plus 1 colher de chá (t) de extra-virgin olive oil 60g de queijo manchego, cortado **betão** fatias finas e desfiado 1 colher de chá (t) de sementes de gergelim, torradas se preferir 2 colheres de chá (t) de honey (ou mel fermentado - veja abaixo para receita) 10g de hortelã, manjeriço ou outra erva fresca macia, picada grossamente

Iniciativa "Mais que Igual" anuncia seleção de primeiras pilotos

A iniciativa "Mais que Igual", um programa global de desenvolvimento que tem como objetivo ajudar as mulheres a prosseguir **betão** direção à Fórmula 1 e ao automobilismo **betão** geral, anunciou a seleção de suas primeiras pilotos.

Seis adolescentes foram selecionadas como as que apresentam o maior potencial e se beneficiarão mais de participar de uma abordagem única que utiliza o processo de identificação de talentos olímpico e orientação por parte do ex-treinador de desempenho de Lewis Hamilton.

Programa visa equilibrar gênero no automobilismo

O programa tem como objetivo abordar o desequilíbrio de gênero no automobilismo, que ainda é dominado predominantemente por pilotos homens. A F1 não teve uma mulher participando de um Grande Prêmio desde que Lella Lombardi competiu na Áustria **betão** 1976.

Mais que Igual é um programa financiado particularmente com o objetivo de identificar jovens pilotos do sexo feminino e oferecer todo o suporte possível para o desenvolvimento fora do carro, semelhante à abordagem adotada há alguns anos **betão** relação aos atletas olímpicos para garantir que elas sejam apoiadas **betão** todos os aspectos além de colocá-las **betão** pista.

Selecionadas pilotos de seis países

As garotas, com idades entre 13 e 14 anos, foram selecionadas após um processo intensivo, baseado **betão** dados e com largos critérios. Elas incluem a britânica Skye Parker, da Trelogan, que compete pelo Argenti na categoria Junior X30 do Campeonato Britânico de Kart e também foi selecionada como parte do programa Girls on Track **betão** ascensão da FIA. Ela é acompanhada pela austríaca Ivonn Simeonova, pela malaia Katrina Thung, pela checa Kristýna Kalistová, pela australiana Lana Flack e pela eslovaca Laura Bubenová.

Elas agora trabalharão com um time de treinadores de direção experientes e membros do grupo

de coaching de desempenho Hintsia, que fornece um grande número de pessoal de alto nível aos pilotos de F1, incluindo Angela Cullen, que trabalhou com Hamilton de 2014 a 2024. As pilotos receberão treinamento técnico e tático, preparação física e desenvolvimento pessoal.

A iniciativa visa identificar talentos cedo e oferecer suporte total ao longo de um longo prazo de desenvolvimento, **betão** vez de se concentrar apenas **betão** maximizar seu tempo ao volante e a exposição que isso traz.

O anúncio é apoiado por um relatório "Mais que Igual" publicado no ano passado, que identificou as barreiras enfrentadas por meninas e mulheres no esporte a motor e apresentou soluções potenciais.

As seis pilotos participarão da primeira etapa de seu programa na próxima semana, quando comparecerão ao centro de testes e treinamento Wurz, na Áustria, estabelecido pelo presidente da Associação dos Pilotos de Grande Prêmio, Alex Wurz.

"Queremos mostrar que com o suporte adequado no início de suas carreiras, podemos acelerar o desenvolvimento de pilotos talentosas para que elas tenham uma oportunidade igual de chegar ao topo do esporte", disse Ali Donnelly, CEO da Mais que Igual.

Informações do documento:

Autor: poppaw.net

Assunto: betão

Palavras-chave: **betão - poppaw.net**

Data de lançamento de: 2024-07-16