



BASES CONCURSO FAMILIAR:

"Cocina saludable: alimentos NOOTROPICOS"

El concurso de cocina está dirigido a niñas de 4º,5º,6º y 1º de ESO que con ayuda de un pinche familiar (Padre, Madre, Abuela...) vengan, no sólo a demostrar su valía sino a pasar un rato agradable con el resto de participantes.

Para ello es necesario llevar a cabo los siguientes **requisitos:**

1. Presentar la inscripción a ordenador junto con la receta antes del día 14 de Febrero a la siguiente dirección de correo electrónico: laveredaconcursos@gmail.com
2. Participar junto con su Pinche. Este sólo ayudará únicamente en las tareas que ellas como Chef les indiquen.
3. El tema de la receta es "alimentos NOOTROPICOS" y debe cumplir:
 - Para 5 personas
 - Alimentos permitidos son: salmón, Atún, Huevos, Nueces, Cacao, Espinacas, Café, Arándanos, zanahoria, Orégano, Tomillo, Romero, Hinojo, Menta, Pasas, Brécol, tomate, aceite de oliva, pimienta
 - con un presupuesto de 15 euros máximo.
 - únicamente dispondrán de fuegos de Gas, será descalificada cualquier receta que necesite horno
 - cada participante debe traer todos los ingredientes y material necesario para realización y presentación
 - tiempo máximo 1 hora

Los equipos se dividirán en dos grupos equitativos dando lugar a tres premios por grupo y tres menciones.

Cada participante deberá acudir con gorro o pañoleta y delantal. La organización se encargará de los útiles de limpieza para todos los concursantes.



Nombre del Chef:
Curso del Chef:
Nombre y Apellidos del Pinche:
Asociación o Colegio:
Nombre de la Receta:
Ingredientes para 5 personas:
Elaboración:
Utensilios necesarios: