

CONCURSO PEQUEÑOS CHEFS MEDITERRÁNEA



A lo largo de este curso, en la contraportada del menú del comedor, hemos ido viendo mes a mes diferentes recetas con las que hemos conocido algunos alimentos "Greentastic", y aprendido distintas técnicas culinarias y utensilios de cocina.

¿QUÉ TIENES QUE HACER?



ESCANEA EL CÓDIGO QR Y RELLENA UN BREVE FORMULARIO CON INFORMACIÓN SOBRE TU RECETA

EL PLAZO MÁXIMO PARA PARTICIPAR ES HASTA EL 25 DE MAYO.

¿QUÉ DEBE TENER TU RECETA?

★ **INGREDIENTES "GREENTASTIC"**

★ **UTENSILIOS DE COCINA**

★ **TÉCNICAS CULINARIAS**

¡HAGAMOS UN REPASO!

		★ TÉCNICAS CULINARIAS	★ UTENSILIOS DE COCINA	★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"
OCTUBRE	CREPE CON CONFITURA DE PERA	CONFITAR	OLLA DE FONDO GRUESO	FRUTA (PERA)
NOVIEMBRE	HAMBURGUESA DE LENTEJAS, QUINOA Y ESPINACAS	SOFREIR	SARTÉN	LEGUMBRES (LENTEJAS)
DICIEMBRE	COOKIES DE ZANAHORIA CARAMELIZADA Y ALMENDRAS	HORNEAR	HORNO	VERDURAS (ZANAHORIA)
ENERO	GARBANZOS CON ESPINACAS	GUISAR	CAZO O CUCHARÓN	LEGUMBRES (GARBANZOS)
FEBRERO	TOMATE RELLENO CON COUS COUS	SALTEAR	ESCURRIDOR	CEREALES (COUS COUS)
MARZO	MUFFINS DE COLIFLOR	PICAR	ROBOT DE COCINA	VERDURAS (COLIFLOR)
ABRIL	CHIPS DE YUCA Y ESPINACAS	DESHIDRATAR	MANDOLINA / PELADOR	TUBÉRCULO (YUCA)
MAYO	YOGUR CON GRANOLA CASERA	TOSTAR	MORTERO	FRUTOS SECOS (AVELLANA)

BASES LEGALES DEL CONCURSO

PUEDES ACCEDER A LAS BASES LEGALES DEL CONCURSO A TRAVÉS DEL SIGUIENTE LINK
[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1VB_RQE2QZXHW-GZOXF72HUEEG46LVF50/VIEW?USP=DRIVE_LINK](https://drive.google.com/file/d/1VB_RQE2QZXHW-GZOXF72HUEEG46LVF50/view?usp=drive_link)
 PARTICIPAR EN ESTE CONCURSO IMPLICA ACEPTAR TODAS ESTAS BASES LEGALES.

¡LAS TRES MEJORES RECETAS RECIBIRÁN UN KIT DE COCINA PARA SEGUIR PREPARANDO RECETAS SALUDABLES Y DELICIOSAS!

¡LA RECETA GANADORA SERÁ PUBLICADA!



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea