

CONCURS RECEPTES SALUDABLES

Avui donem sortida al **concurso de receptes saludables de l'escola** dins la setmana de la "SALUT" amb la finalitat que pugueu compartir les vostres habilitats culinàries i demostrar que es pot cuinar de forma nutritiva i saludable amb un pressupost assequible i en poc temps.

Aquest concurs està pensat per a l'alumnat, el professorat el personal del PAS i els monitors/es de l'MJS. Forma part de les activitats de la setmana de la salut.

En què consisteix el concurs?

Has de presentar una recepta original, saludable i econòmica i enviar-la des del **6 de març al 7 d'abril** al correu receptesaludables@sarria.salesians.cat.

La recepta es pot presentar en un dels dos formats següents:

- a) **vídeo vertical** on es vegi clarament: els ingredients que es fan servir, el procés d'elaboració i una imatge del resultat final. El vídeo pot tenir una durada màxima de 120 segons.
- b) **document de text** on quedi clar quins ingredients es fan servir, quin és el procés d'elaboració i surti una foto del resultat final.

Premis

1. PRIMER PREMI: Menú tast per a dues persones al RESTAURANT SEMPRONIANA (de la xef Ada Parellada).
2. SEGON I TERCER PREMI: Un esmorzar o berenar al bar de l'escola.

Qui pot participar?

- Alumnat, professorat, personal del PAS i monitors de l'MJS de Salesians Sarrià.
- La participació pot ser individual o per parelles (en aquest cas, si guanyen, compartiran el primer premi; mentre que el segon i tercer serà individual per a cada participant).
- Cada persona pot presentar un màxim de dues receptes.

Quins requisits han de tenir les receptes?

- Les receptes hauran de ser elaborades amb, almenys, un dels següents aliments principals: fruites, verdures, tubercles, cereals integrals (arròs, pasta, cuscús...), ous, llegums, fruits secs i llavors.
- Es valoraran les receptes cuinades amb grasses saludables, amb pocs sucres afegits i la selecció de productes de proximitat i econòmics. També es valoraran les receptes que fomentin l'aprofitament alimentari.
- Es podran presentar receptes de primers plats, segons i postres.
- Les receptes no podran superar els 7 euros de cost per a 2 racions.

Com se seleccionen les receptes guanyadores?

El jurat està compost per 6 persones : 4 professors de les diferents seccions, una persona del BAR de l'escola i la **Xef Ada Parellada** seleccionarà les receptes guanyadores entre les finalistes.

Adicionalment, el Bar de l'escola oferirà un dia en el seu menú una de les receptes finalistes.

Els participants tindran accés a totes les receptes que han participat en el concurs.