



Cuida els
teus ossos
Cuida tus
huesos

1er Concurs de cuina saludable | Concurso de cocina saludable

¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR EN EL 1er CONCURSO DE COCINA CONSUM?

- Enviándonos tu receta de cocina **antes del 30 de septiembre de 2009**, por correo ordinario a: **CONSUM S. COOP. V., C/ Cien, 25-27, Polígono Industrial Pratense, 08820 El Prat de Llobregat, Barcelona**; o por correo electrónico a: **nriba@consum.es**; o también puedes dejarla en tu Supermercado Consum o Consum Basic
- En una hoja aparte indica tu nombre y apellidos, un teléfono de contacto y nº de socio.

¿CÓMO TIENE QUE SER LA RECETA?

- De cocina saludable, rica en calcio i Vitamina D que nos ayudan a prevenir la osteoporosis.
- De elaboración propia y para 4 personas, detallando todos los ingredientes y cantidades.
- De cocina fácil y rápida, indicando paso a paso la elaboración y con un tiempo de preparación de aproximadamente 30 minutos, indicando también como presentar el plato.
- De cocina económica y con ingredientes fáciles de encontrar.

¿COMO SE ESCOGERAN LAS RECETAS GANADORAS?

- El jurado estará compuesto por profesionales de la salud, profesionales de la cocina, socios consumidores-clientes y personal de Consum.
- Los miembros del jurado valorarán la armonía en olores y sabores, la composición nutricional de la receta, así como la creatividad e innovación de las técnicas culinarias utilizadas.
- La decisión del jurado será inapelable.

¿Y DE LOS PREMIOS?

- El 1er. Concurso de Cocina Consum se dota con 3 premios de 300 euros en vales de compra cada uno, canjeables en cualquier Supermercado Consum o Consum Basic.
- Se escogerá un primer plato, un segundo plato y un postre.
- La entrega de premios se realizará el 20 de octubre de 2009.
- Este mismo día los ganadores serán los protagonistas, cocinando la receta en directo, explicando el proceso de elaboración.
- Las recetas ganadoras serán publicadas en la revista Entrenosotros que Consum envía a todos sus socios-clientes.

ANIMATE Y ENVIANOS TU RECETA. PUEDES GANAR 300 EUROS EN VALES DE COMPRA.