

CONCURSO DE COCINA SALUDABLE COCINANDO EN CASA

Tocina Los Rosales
2020

La Delegación de Juventud de Tocina Los Rosales propone para el mes de Diciembre un concurso de Cocina Saludable Online para los/las jóvenes de la localidad.

1. ¿CÓMO PARTICIPAR?

Podrán participar en este concurso todas las personas, con edad comprendida entre 11 y 30 años, que vivan en Tocina Los Rosales. Para ello deberán inscribirse previamente enviando un WhatsApp al 636208766 indicando nombre y apellidos junto a la palabra COCINA. Cada participante deberá compartir en su perfil de Instagram o Facebook un video demostrativo donde se prepare un plato de comida saludable, indicando los ingredientes que se han utilizado. Es indispensable mencionar a la Delegación de Juventud para entrar en concurso, a través de Instagram con **@juventudtocinalosrosales** y a través de Facebook con **@juventudtocinalosrosales**. Cada participante podrá presentar tantos platos como desee.

2. TIPO DE CONCURSO:

Todos los participantes empezaran con una bolsa de la compra con unos ingredientes comunes, que podrán usar o no, según la necesidad de la elaboración que vayan a realizar.

BOLSA DE LA COMPRA

Tomate
Pimiento
Cebolla
Ajo
Sal
Pimienta
Vinagre
Azúcar

El concurso consiste en hacer un plato de cocina saludable usando una serie de ingredientes que dispondremos en tres cestos: CESTO 1 (ingredientes básicos), CESTO 2 (ingredientes intermedios) y CESTO 3 (ingredientes complejos) Según el número del cesto, los ingredientes tiene más puntuación:

INGREDIENTES CESTO 1: 1 PUNTO

Zanahoria
Calabacín
Berenjena
Champiñones
Espárragos
Coliflor
Patata
Huevo
Lechuga
Maíz
Atún
Bacon
Pollo
Lentejas
Pimentón
Tomillo
Garbanzos
Aceitunas
Harina
Levadura
Mantequilla
Leche
Manzana
Naranja
Limón

INGREDIENTES CESTO 2: 2 PUNTOS

Arroz
Pasta (macarrones, espaguetis, fideos, etc.)
Cerdo
Pavo
Gambas
Almejas
Chipirones
Calamares
Jamón York
Jamón Serrano
Queso
Chorizo
Espinacas
Puerro
Lombarda
Romero
Orégano
Merluza
Bacalao
Harina
Alcachofas
Guisantes
Plátano
Pera
Fresa

INGREDIENTES CESTO 3: 3 PUNTOS

Foie Gras
Alcaparras
Cebollino
Tabasco
Aguacate
Piña
Mango
Albahaca
Canela
Vainilla
Ternera
Conejo
Chocolate
Rábanos
Sobrasada
Salmón
Pez Espada
Castañas
Nueces
Piñones
Coco
Pasas
Café
Soja

El objeto del concurso es hacer una receta de cocina usando los ingredientes que tenemos en los cestos y podamos encontrar en casa. Ganará el o la participante que consiga sumar la máxima puntuación usando la mayor cantidad de ingredientes que le sea posible a la hora de preparar su plato. Los ingredientes de la bolsa de la compra, comunes entre todos los participantes, no suman a la hora de valorar el plato.

3. ORGANIZACIÓN DEL CONCURSO:

La Delegación de Juventud, con la colaboración del grupo de Corresponsales Juveniles, será la encargada de realizar las funciones de promoción y organización de este concurso.

4. PARTICIPANTES

Podrá participar cualquier joven de Tocina Los Rosales con edad comprendida entre 11 y 30 años.

5. PLAZOS:

El plazo para presentar los platos en redes sociales empezará el día 22 de Diciembre y terminará el día 30 de Diciembre de 2020 a las 24:00 horas. Los platos ganadores se darán a conocer en las plataformas de difusión de la Delegación de Juventud de Tocina Los Rosales.

6. PREMIOS:

Se otorgarán dos premios a los dos platos que hayan obtenido la máxima puntuación. Un primer premio de 50 Euros al plato con mayor puntuación y un segundo premio de 30 Euros al segundo plato con mayor puntuación.

Los premios consistirán en un "vale" de la cantidad arriba indicada para gastar en comercios de la localidad de Tocina Los Rosales.