



¿Quieres demostrar tus dotes de cocinero/a?

Dentro del proyecto CEHS se lanza el VIII concurso de vídeo-recetas MasterChef San Agustín en homenaje a nuestros abuelos.

La cocina y la gastronomía es una gran manera de pasar tiempo en familia, fomentar entre los más pequeños buenos hábitos alimenticios y desarrollar su creatividad. **A partir de hoy, y hasta el 21 de febrero**, podéis grabar un simpático vídeo de una duración de hasta cuatro minutos en la que mostréis los ingredientes y cómo realizáis esa estupenda receta de tu abuela/o que tanto te gusta.

¡Vamos a homenajear a los abuelos/as que son tan importantes en nuestra historia que hasta nos han regalado un adjetivo gastronómico: cocina de abuela, plato de abuela, que es un sinónimo de dieta mediterránea!

Si tienes entre 3 y 13 años, puedes participar en el concurso. Graba un vídeo, con la ayuda de tus padres, preparando y explicando tu mejor receta y envíanoslo para que el jurado pueda valorar tus habilidades culinarias y cómo te expresas frente a la cámara.

Bases del concurso:

- ✓ Cada niño/a puede enviar un máximo de un vídeo.
- ✓ Pueden aparecer hermanos de diferentes edades. De ocurrir esto, la vídeo-receta se clasificará en la categoría del hermano con mayor edad.
- ✓ Cada vídeo puede tener una duración máxima de 4 minutos. En el vídeo debe aparecer una foto del emplatado final de la receta.
- ✓ La preparación y explicación de la receta los hacen exclusivamente los niños/as. Los padres ayudan a grabar y editar dicho vídeo.
- ✓ Los vídeos se clasifican por edades en las siguientes categorías, de 3 a 6 años, de 7 a 9 años y de 10 a 13 años.
- ✓ Dispondremos de primer y segundo premio para los ganadores de cada categoría por edad. Los premios consistirán en vales canjeables en establecimientos de restauración y material escolar.
- ✓ Graba el vídeo en formato horizontal.

El jurado valorará:

- La utilización de INGREDIENTES SALUDABLES (vegetales, frutas, alimentos bajos en grasas saturadas y sal) y ELABORADOS en el momento.
- La TÉCNICA CULINARIA.
- ORDEN Y LIMPIEZA durante la elaboración.
- PRESENTACIÓN final del emplatado.
- GRACIA, simpatía y PUESTA EN ESCENA.
- Que sean platos basados en “RECETAS DE NUESTRAS ABUELAS”.

Para participar:

Se envía un correo electrónico a cehsagustinos@gmail.com donde deberán aparecer los siguientes datos y enviar el vídeo del niño/a preparando la receta:

Nombre del niño/a o niños:

Edad/edades:

Curso:

Nombre de la receta:

Si tienes problemas para adjuntar el vídeo al correo electrónico, te recomendamos usar “wetransfer” para hacérselo llegar.

Se hará público en las redes sociales el veredicto del jurado el día 16 de marzo.