

2ª EDICIÓN "PEQUEÑOS CHEFS"

A lo largo de este curso, en el comedor **hemos aprendido juntos a comer de forma más saludable y cuidando el planeta, hemos incluido el DÍA DE LA PROTEÍNA VEGETAL**, un día especial en el que os habéis atrevido a probar diferentes platos basados en alimentos de origen vegetal como las legumbres. Ahora queremos animaros a seguir creando nuevas recetas originales con este grupo de alimentos.

Por eso este año os lanzamos un reto:

¡Atrévete a disfrutar las legumbres todo el año!

Pon en marcha tu imaginación y elabora una receta original cuyo ingrediente principal sean las legumbres.



¡OS DEJAMOS ALGUNAS IDEAS!

Desayuno

Bizcocho de alubias y chocolate

Snack

Quicos de garbanzos

Guarnición

Hummus de guisantes

Plato principal

Burguer de lentejas, zanahorias y quinoa

Merienda

Galletas de lentejas y canela

PLATOS



LEGUMBRES

Alubia

Garbanzo

Guisante

Lenteja

Lenteja



Los **tres primeros ganadores recibirán un premio especial** como reconocimiento a su esfuerzo y originalidad.

Además, **el gran primer ganador tendrá la oportunidad** de llevar su talento aún más lejos: podrá **ver cómo su receta es adaptada e incluida en el menú de los colegios** durante el **DÍA DE LA PROTEÍNA VEGETAL**.

¡ANÍMATE A PARTICIPAR, SORPRÉNDENOS CON TU RECETA Y CONVIÉRTETE EN EL PRÓXIMO GRAN CHEF!



¿QUÉ TIENES QUE HACER?



Escanea el código QR o **pincha aquí** y rellena un breve formulario con información sobre tu receta.

El plazo máximo para participar es hasta el 25 de mayo.

PUEDES ACCEDER A LAS BASES LEGALES DEL CONCURSO **PINCHANDO AQUÍ**



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN