



Tips to be a Finalist in this Year's Culinary Competition

Have your eye on the prize?

Here are some tips that may help!



- **Be original** - You don't have to be like everyone else. Consider putting a new twist on your favorite Mexican-Inspired recipe .
- **Be creative** - A student once submitted a recipe for "dill cookies!" Sounds terrible, but they were actually great! Don't TRY to be too weird, but we love to see recipes that are different!
- **Don't do recipes that are too easy or too complicated.**
- This doesn't have to be your own, original recipe. You can get them off the Internet or anywhere, but try to alter it slightly to make it your own! Please name the source, if it is borrowed.
- SORRY, only **ONE** person can make each recipe at the competition.
- We are looking for **healthy Mexican food** recipes, so try to avoid recipes with a lot of sugar or fat in them.

At the main competition, judges will consider the following 7 criteria:

- ◆ Taste
- ◆ Originality
- ◆ Ease of Preparation
- ◆ Healthy Attributes
- ◆ Kid Appeal
- ◆ Plate Presentation
- ◆ Think[CA] centered recipe

The use of one or more of the following ingredients will earn up to 3 bonus points at the judging:

Brown Rice, Black Beans, Sweet Potatoes, Bolillo Rolls, Pork, Fish, Avocados, Plantains, and Veggie Crumbles

Additional consideration will be given to students who embrace Think[CA] concepts, such as locally sourced, freshly prepared or completely clean labeled foods or ingredients.

GOOD LUCK & HAVE FUN!!!!

Think[CA] is designed to encourage students to STOP and THINK California. Think about the unique qualities associated with the state and our foodservice programs.

A major focus of Think [CA] is to help students make nutritionally-sound choices. To assist in this effort, we have created three color-coded graphic icons to correlate with the key initiatives we are emphasizing. This includes, whenever possible, to feature items that are made from scratch, selections with a short ingredient list and/or no artificial additives and to use locally-grown and produced ingredients.





Consejos para ser finalista en la Competencia Culinaria Anual

¿Te has fijado en el premio?

¡Aquí hay unos consejos que pudieran ayudarte!



Sé original – No tienes que ser como los demás. Considera darle un pequeño giro a tu receta favorita inspirada por la comida mexicana .

Sé creativo – Una vez, un estudiante presentó una receta de “galletas de eneldo”. ¡El nombre de la receta suena horrible, pero estaban riquísimas! No INTENTES ser muy excéntrico, aunque nos encanta ver recetas que sean diferentes.

No hagas recetas que sean ni muy fáciles ni muy complicadas.

No es necesario que sea original o tu propia receta. Puedes obtenerla del internet o de cualquier otra parte, pero intenta cambiarla un poquito, para hacerla tuya. Por favor menciona el origen, si es prestada.

SENTIMOS MUCHO QUE, durante la competencia, solamente **UNA** persona podrá hacer cada una de las recetas.

Estamos buscando recetas que sean **saludables y de comida mexicana**, así que intenta evitar recetas que contengan mucha azúcar o grasa.

En la competencia principal, los jueces considerarán los siguientes 7 criterios:

- Sabor
- Originalidad
- Facilidad de preparación
- Cualidades saludables
- Atractivas para los niños
- Presentación del plato
- Receta pensada (Think[CA])

El uso de uno o más de los siguientes ingredientes obtendrán **3 puntos extras** a la hora de que los jueces determinen su veredicto:

Arroz Integral, Frijoles Negros, Camote, Pan Bolillo, Carne de Puerco, Pescado, Aguacates, Platano Macho y Harina de Verduras

Se hará una consideración adicional a los estudiantes que adopten el concepto de Think[CA], tal como obtener los productos localmente, que sean preparados como en casa o con productos o ingredientes con etiquetas que no contengan conservadores.

¡¡¡BUENA SUERTE Y QUE TE DIVIERTAS MUCHO!!!!

Think[CA] está diseñado para hacer que los estudiantes se DETENGAN y PIENSEN en California. Piensa acerca de las cualidades únicas asociadas con los requisitos del estado y nuestros programas de servicios de alimentos. El mayor enfoque de Think [CA] es ayudar a los estudiantes a que escojan opciones que sean nutritivas. Para ayudarles en este esfuerzo, hemos creado tres íconos gráficos de diferentes colores para correlacionarlos con las iniciativas claves en las que estamos haciendo énfasis. Esto incluye, dentro de lo posible, presentar alimentos que estén hechos con receta, selecciones con una pequeña lista de ingredientes y/o sin aditivos y hacer uso de los productos que tengan ingredientes que se encuentren y se produzcan localmente.

