



San José  
Unified  
School District

## Consejos para ser finalista en el concurso culinario de este año

¿Ya le echaste el ojo al premio? ¡Lee estos consejos que te pueden ayudar!

1. **Sé original:** No tienes que ser igual a todos los demás. Considera darle un nuevo giro a la receta de tu platillo principal favorito para presentarlo.
2. **Sé creativo:** Una vez, un estudiante presentó una receta de ¡galletas de eneldo! Se oye feo, pero las galletas sabían muy ricas. No **TRATES** de ser demasiado raro, ¡pero nos encanta ver recetas que son diferentes!
3. **No prepares recetas demasiado fáciles ni demasiado complicadas.**
4. La receta que uses *no tiene que ser* tu propio invento. Puedes usar una receta del Internet y modificarla un poquito para darle tu toque personal.
5. Lo sentimos, pero solo **UNA** persona puede preparar cada receta en el concurso.
6. Lo que queremos es que tú **PREPARES LA RECETA DE TU PLATO PRINCIPAL FAVORITO** así que trata de evitar las recetas que requieren usar mucha azúcar o demasiada grasa.
7. En el concurso principal, los jueces tendrán en cuenta los 7 criterios siguientes:
  - Sabor
  - Originalidad
  - Facilidad de preparación
  - Cualidades nutritivas
  - Que se les antoje a los niños
  - Presentación del platillo
  - Presentación de los estudiantes cocineros a los jueces

Consejo útil: Cuando presentes tu receta, incluye tu nombre, el título de tu receta, una descripción de cómo hiciste que tu receta fuera sabrosa, cómo la hiciste más nutritiva y cualquier paso que hayas tomado para minimizar el desperdicio de alimentos.

¡BUENA SUERTE Y QUE TE DIVIERTAS!