

Desde SEEDO creemos que la base de la salud es una alimentación equilibrada. Por eso, queremos que compartáis con nosotros vuestras recetas saludables. La mejor receta saludable y el mejor vídeo de receta saludable tendrán premio

**Requisitos para participar:**

- Ser mayor de 18 años
- La receta debe estar basada en el uso de alimentos naturales, con presencia importante de vegetales y frutas, bajo en alimentos con grasas saturadas, trans y sal.
- Se debe completar la ficha anexa en que incluye: nombre del plato, ingredientes en función de los comensales, preparación del mismo de forma más detallada posible así como fotografía de ingredientes y fotografía de la receta final. También en la ficha debes indicar tu nombre completo.
- En el caso del vídeo, debe completarse la misma ficha, incluidas las fotografías así como adjuntar vídeo que no debe superar los 3,5 minutos de duración.
- No rellenar el apartado de calibración ya que se hará por profesionales expertos en Nutrición.
- No olvides escribir tus datos de contacto en el cuerpo del mail: nombre completo (que también irá en la hoja de la receta), DNI, dirección postal, dirección de e-mail y teléfono de contacto. Adjunta la ficha en formato pptx.

## **Premios**

Son 2 premios,

**Formato video: Importe 300€**

**Formato texto y fotos: 300€**

## **¿Dónde tengo que enviar mis recetas?**

A <https://intranet.pacifico-meetings.com/amsysweb/?idFF=674> y subir la receta en formato texto y fotos o en formato video

## **Jurado**

Estará constituido por personal con formación específica en Nutrición, Directiva SEEDO y un cocinero.

## **Plazos**

Se recibirán recetas hasta el día 26 de febrero de 2020

Se valorarán por el Jurado que elevará su decisión a la Junta Directa, que se hará pública a partir de 3 de marzo de 2020

*La participación en el sorteo implica que el concursante autoriza a SEEDO a difundir a través de sus canales de información habituales las mejores recetas así como el nombre los premiados/as.*