



Distrito Escolar de Canby  
Formulario de Inscripción para la Receta

**~Receta de Mexicana Saludable Favorita~**

¡Abierto a los estudiantes de escuelas primarias en los grados 3<sup>to</sup>, 4<sup>to</sup> y 5<sup>to</sup>!

Mi Nombre:	
Mi Escuela:	
Mi Grado:	
El Nombre de Mi Maestro:	

Devuelve el formulario a tu maestro o a la cafetería antes del **viernes, 18 de enero**  
**Maestros: por favor enviarlo a la oficina principal si lo reciben.**

El nombre de mi receta es: \_\_\_\_\_

Escribe aquí todos los ingredientes y las cantidades exactas de los ingredientes:

Escribe el "método" o exactamente como hiciste este platillo. Asegúrate de incluir la cantidad de porciones de tu receta *(si necesitas más espacio, incluye y engrapa otra hoja de papel a este formulario)*.



## Sugerencias para ser un Finalista en la Competencia Culinaria de este Año

¿Tienes puestos tus ojos en el premio? ¡He aquí algunas sugerencias que te pueden ayudar!

1. **Sé original** - Tú no tienes que ser como todo el mundo. Considera ponerle a tu receta favorita de desayuno un nuevo giro.
2. **Sé creativo** - ¡Una vez un estudiante envió una receta de "galletas de eneldo"! Suena terrible, ¡pero realmente sabían muy bien! No TRATES de ser muy raro, ¡pero nos encanta ver recetas que son diferentes!
3. **No hagas recetas que sean muy fáciles o muy complicadas.**
4. Ésta no tiene que ser tu propia, receta original. Las puedes sacar del Internet o de cualquier lado, ¡pero trata de cambiarlas un poco para darles tu propio toque!
5. LO SENTIMOS, solo **UNA** persona puede hacer cada receta en la competencia.
6. Estamos buscando recetas de **Mexicana saludable favorita**, así que trata de evitar las recetas que tengan mucha azúcar o grasa.
7. En la competencia principal, los jueces considerarán los siguientes 6 criterios:
  - El sabor
  - La originalidad
  - Lo fácil de la preparación
  - Los Atributos Saludables
  - Que sea atractivo para los niños
  - La presentación del plato

Con el uso de uno o más de los siguientes ingredientes usted puede obtener hasta **tres puntos extra** de los jueces:

**Arroz integral, el frijol negro, boniato, bolillo, cerdo, el pescado, el aguacate, el plátano, verdura molida.**

¡BUENA SUERTE Y DIVIÉRTETE!