



**Escuelas Públicas de Tulsa**  
Formulario de Ingreso de Receta  
**Receta Sana de la Comida de la Comodidad**

¡Abierto a Los Estudiantes de Primaria de los Grados 3-5!

Mi Nombre:	
Mi Escuela:	
Mi Grado:	
Nombre de mi Maestro/a:	
Tamaño de Capa:	Juventud - S M Adulto - XS S M L XL

Regrese a su maestro ó gerente de cafetería

**jueves, 2 de febrero 2017.**

Maestros: Por favor, si recibes ésta forma envíelo a la oficina central.

Mi receta se llama: \_\_\_\_\_

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

Enumere el "método" ó exactamente cómo hacer este plato. Si necesita más espacio, adjunte (y grapa) otro pedazo de papel a esta forma.

Esta receta sirve \_\_\_\_\_ personas.



## Consejos para ser finalista en la competencia culinaria de este año

¿Tiene su ojo en el premio? Estos son algunos consejos que pueden ayudar!

1. **Sea original**- No necesitas ser como los demás. Considere la posibilidad de poner un nuevo peculiaridad en su receta del desayuno favorito.
2. **Sea creativo**- ¡Un estudiante sometió una vez una receta para las "galletas de pepino!" Suena terrible, pero eran realmente rico! No trates de ser demasiado raro, pero nos encanta ver las recetas que son diferentes!
3. **No haga recetas que sean demasiado fáciles o demasiado complicadas**
4. Esto no tiene que ser su propia receta original. Puede sacarlos del Internet o de cualquier lugar, pero trate de alterarlo para que sea su propio!
5. SORRY, sólo UNA persona puede hacer cada receta en la competencia.
6. Estamos buscando recetas saludables de comida de comodidad, para tratar de evitar las recetas con un montón de azúcar ó grasa en ellos.
7. Evite los productos que incluyen nueces de árbol y cacahuetes en sus recetas.
8. En la competición principal, los jueces considerarán los siguientes 6 criterios:
  - Sabor
  - Originalidad
  - Facilidad de preparación
  - Atributos saludables
  - Atracción juvenil
  - Presentación del plato

El uso de uno o más de los siguientes ingredientes ganará puntos de bonificación al juzgar:

**Pasta de grano entero, pan de grano entero, arroz pardo, queso bajo en grasa, huevos, carne picada bajo en grasa, pavo, Papas y champiñón.**

¡BUENA SUERTE y DIVIÉRTESE!