



Acompáñenos en el próximo evento exquisito de RFKM: nuestro primer

Concurso de recetas ¡Premios en efectivo!

*Las estrellas serán... USTEDES (niños, padres, chefs y maestros)
y su PROPIA idea para un almuerzo escolar.
Arremánguese, colóquese el gorro de chef y gánese la cinta azul en nuestra
deliciosa versión de "El mejor chef".*

*Sábado, 18 de mayo de 2013, de las 12 a las 2 de la tarde
Piney Branch Elementary School, Takoma Park*

INSTRUCCIONES

- Presente su receta de un almuerzo escolar fresco y delicioso para **cuatro** personas antes del 8 de mayo.
- Incluya una verdura, una fruta, granos integrales y proteínas (carne, huevos, frijoles o tofu).
- Limite las calorías a una cantidad de entre 500 y 600 por ración.
- Gaste \$4 o menos por ración.
- Combine todos los ingredientes en un solo plato o manténgalos separados.
- Utilice ingredientes frescos e integrales: si puede comprar productos orgánicos y gastar un monto que no exceda el presupuesto, ¡estupendo!
- Cree una receta original o adapte una procedente de otra fuente.

Encontrará instrucciones completas y el formulario de inscripción en nuestro sitio virtual:

<http://www.realfoodforkidsmontgomery.org/>

Si tiene preguntas, escríbanos a realfoodMCPS@gmail.com

¡La receta ganadora se presentará al Departamento de Servicios de Alimentación y Nutrición del distrito escolar del condado (MCPS) para que éste considere la posibilidad de incluirlo en el menú escolar!

Real Food For Kids – Montgomery es un proyecto del Institute for Public Health Innovation (IPHi).
Este evento es posible gracias a la generosidad del Programa de donaciones de bajo monto para organizaciones comunitarias de la Ciudad de Takoma Park.