



Asociación de Fenilcetonuria
y Otros Trastornos Metabólicos de GALICIA

BASES CONCURSO RECETAS BAJAS EN PROTEÍNAS

1- Requisitos para participar:

Ser familia socia de ASFEGA (puede participar cualquier miembro de la familia), y cumplir con la mecánica de participación.

La receta puede ser cualquier tipo de plato: un aperitivo, un entrante, un bocadillo, un segundo plato, un postre, etc. Cada participante puede enviar un **máximo de 3 recetas**.

2- Mecánica de participación:

Debes enviarnos al mail de galiciapku@asfega.es o al whatsapp del móvil de ASFEGA 604 025 877:

- ✓ Una buena foto de tu plato acabado.
- ✓ Otra buena foto tuya con el plato que has elaborado.
- ✓ La receta en sí: Con su título, los ingredientes, sus cantidades y el proceso a seguir, el paso a paso. Cuanto más precisa sea, mejor. Si quieras enviarnos fotos del paso a paso, también se valorarán positivamente.
- ✓ Tus datos de identificación: nombre y apellidos, nº de soci@, localidad, teléfono y email.

3- Duración del concurso:

Desde el 22 de septiembre hasta las 23:59 horas del 31 de octubre del 2020.

4- Ganadores y premios:

Se seleccionarán dos ganadores cuando finalice el concurso. Habrá dos categorías:

- A la mejor foto.
- A la receta más original.

- Se escogerá la mejor fotografía y la receta más original de entre todas las que cumplan con estos requisitos y se publicarán en nuestra web y/o revista. Difundiremos en un recetario tanto las ganadoras como todas aquellas que más nos gusten.
- Los premios para el ganador/a serán cheques de compra por valor de 50 euros para gastar en el almacén de ASFEGA
- Todos los participantes que cumplan con estas bases recibirán un delantal de regalo.

5- Aceptación bases:

La participación en este concurso implica la aceptación íntegra de estas bases.