



ASFEGA

Asociación Fenilcetonúrica y OTM de Galicia

Asociación de Fenilcetonuria y Otros Trastornos Metabólicos de GALICIA

1 a 30 abril 2026 - 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 quieres 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 1 de ABRIL de 2026 hasta las 23:59 horas del 30 de ABRIL del 2026.

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 muestras gratuitas de productos bajos en proteínas y participarán en el sorteo de un regalo sorpresa.

5- Aceptación bases:

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