



# III Concurso Intergeneracional El Reto de la Cocina Sostenible del Aprovechamiento La Cocina de los Nietos

## ¿Quién puede participar?

Mayores de 12 años residentes en el Estado español.

## Categorías y premios

Existen tres categorías en las que se puede participar:

- Individual: 500 €
- Grupal: 1.000 €
- Semiprofesional: 1.000 €

## ¿Cómo participar?



En la **categoría individual** sube la vídeo receta a Tik Tok o Instagram. Utiliza los hashtags #CocinaDeLosNietos y #RetoAprovechamiento, y etiqueta a @cocinadelosnietos en Instagram. Completa el Formulario de inscripción online y envía por email las fotografías y la receta escrita.



En las **categorías grupal y semiprofesional** completa el Formulario de inscripción online y graba una vídeo receta antidesperdicio original de un máximo de 12 min. Escribe la receta y haz unas fotos a tu plato. Envía los materiales siguiendo las instrucciones de las Bases del concurso.

## Plazo de presentación

Del 12 de febrero al 11 de abril de 2024.

UNA INICIATIVA DE:



CON EL APOYO DE:



Más información en [www.lacocinadelosnietos.org](http://www.lacocinadelosnietos.org).  
Si tienes dudas o quieres hacernos alguna  
consulta escríbenos o llámanos a:  
concursoelreto@vidasostenible.org - 601 25 47 94

