

La Dieta Mediterránea es como tú

Única

Natural

Auténtica

Creativa



Inventa tu montadito mediterráneo

Ahora que sabes lo importante que es la Dieta Mediterránea para ti, llega el momento de ponerla en práctica.

Lo único que tienes que hacer es dejar volar tu imaginación y preparar tu montadito más apetitoso con los ingredientes que ponemos a tu disposición. Hortalizas, verduras, frutas, frutos secos... Las combinaciones son infinitas y seguro que tú les das tu toque más especial.

Elige, combina y saborea la Dieta Mediterránea

Disfrutar de todo lo que te puede aportar la Dieta Mediterránea no sólo es saludable, sino también muy creativo y divertido.

¡Inspírate
en estas
ideas!



Conviértete en “vlogger” de la Dieta Mediterránea ¡Participa en nuestro concurso!

1 Anima a tus amigos de clase a participar y montad los equipos hasta un máximo de 30 personas. Lo importante es colaborar.

2 Inscríbete en www.mediterraneamos.es

3 Ahora pensad. ¿Qué **montadito equilibrado, delicioso y nutritivo** se os ocurre?

4 Poneos manos a la obra y elegid los **ingredientes** según lo que habéis aprendido. **Variados, naturales y de proximidad.**

5 Imaginad una **combinación creativa, sorprendente y apetitosa.**

6 Grabadlo con la cámara de un **smartphone.**

7 Para poder subir el video, primero deberás entrar en www.mediterraneamos.es/concurso-2018 e inscribirte.



¡Podéis ganar muchos premios!

Para el centro ganador:
cámara deportiva.

Para el equipo ganador:
masterclass de un experto en gastronomía de la zona.



Consulta aquí las bases del concurso
o entra en www.mediterraneamos.es