

**CHIAMA SUBITO
PER PARTECIPARE!**

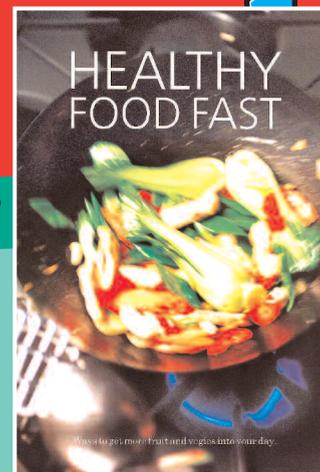
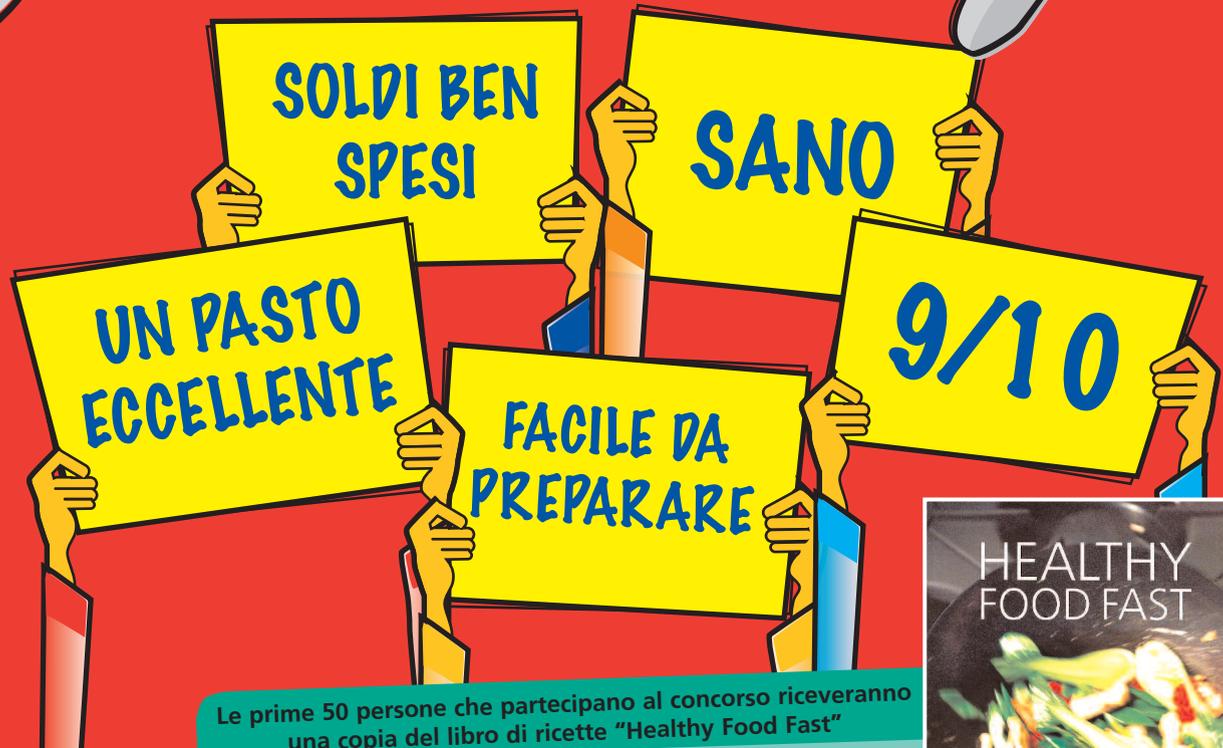
Termine ultimo per la presentazione
delle ricette: 30 Maggio 09

Per ulteriori informazioni e per ricevere una guida gratuita
su alimentari sani. Telefonate al Co.As.It allo 02 9564 0744.
o visitate il sito www.mhcs.health.nsw.gov.au



Un piatto salutare può
anche essere saporito?

Accetta la sfida! Concorso di Ricette



Le prime 50 persone che partecipano al concorso riceveranno
una copia del libro di ricette "Healthy Food Fast"

LO SAPEVATE?:

La comunità italiana in Australia è tra i gruppi di immigrati con più alto tasso di diabete. Sapete che, aparte il diabete, mangiare frutta e verdura può anche aiutare a proteggersi contro le malattie cardiache, alcuni tipi di tumore, sovrappeso, obesità e stitichezza, come pure ridurre la pressione alta e i livelli di colesterolo nel sangue. È consigliabile che una persona adulta mangi almeno due *porzioni di frutta e cinque porzioni di verdura al giorno.

* una porzione è equivalente a una tazza di frutta affettata o mezza tazza di verdura cotta.

Competition open for NSW residents only

PER PARTECIPARE:

Invia la tua ricetta

La tua ricetta dovrebbe essere:

- ▶ Un piatto principale per quattro persone
- ▶ Usando ricette tradizionali
- ▶ Con ingredienti di verdura (o frutta)
- ▶ Facile da preparare

Vinci buoni omaggio del valore di \$100 e \$500 da spendere al supermercato.

In più la tua ricetta verrà pubblicata in un libro di ricette e inclusa nel menù di un ristorante e nel sito del MHCS

PAGATI PER MANGIARE

Perchè non essere tra uno dei cinque giudici che assaggeranno i deliziosi piatti presentati al concorso e sceglieranno, tra ricette salutarì, il piatto più saporito?

In più riceverai un buono omaggio del valore di \$50

