



100 S. Gay Street • Suite 109 • Knoxville, TN 37902 • (865) 335-3358  
PO Box 32192, Knoxville, TN 37930-2192 • www.holaknoxville.org

**HEALTHY AND TASTY  
RICE-AND-BEANS CONTEST  
MARKET SQUARE  
Thursday, September 16, 2010**

The Sabor y Salud program aims to improve healthy habits by spurring public interest in following a balanced diet using Rice and Beans, staples of Latin American cooking.

The contest is open to individuals and restaurants. All dishes must include RICE and BEANS as a main ingredient, either cooked together or separately, but BOTH must be in the dish.

**COST CONTEST ONLY:**

Students: \$10  
Individuals: \$10  
Restaurants \$50\*\*

**CONTEST AND FOOD SALE\***

Individuals: \$100  
Restaurants: \$200

\* Tent cost extra: \$75. Option to sell during lunch and dinner, not only rice and beans.

\* The City of Knoxville requires those frying or cooking with open flame to buy a mat and have the fire department check the booth. Must bring fire extinguisher, extension cords, gloves, utensils, and have a person dedicated to handling money.

**CONTEST RULES**

- Each participant can enter with up to 3 dishes (\$10 each)
- Each participant will be assigned an identification number; Judges will not know names but ID numbers.
- Each judge will taste a numbered sample of the dish.
- Participant must prepare at least 100 small tasting samples (at least 15 cups cooked food).
- The public will have an option to taste and vote.
- Contest will take place at Market Square. If it rains we will look for a different location.
- HoLa will provide tables, two chairs per participant, small spoons and sampling cups. Each must bring appliances and a 50-100 feet extension cord for each appliance.
- Deadline for paid applications: **September 8, 2010.**
- Registration and setup: 3:30pm; Judging: starts at 4:00pm; Public tasting and vote: 4:30pm

**PRIZES\***

- Best Restaurant Dish
- Best Home-Cooked Dish
- "Healthy and Tasty" (must provide ingredients and quantities on a sealed envelope).

\*FREE booth HOLA Festival (\$350 Restaurants, \$250 Individuals), Paella Kit, Flan Kit, Food Baskets, Mexican Jacket, etc.

**JUDGES**

Knoxville's News Sentinel Mary Constantine, a dietician, a nutritionist, a UT Culinary School professor and the Public's Vote. The judges' decision will be binding and final.



100 S. Gay Street • Suite 109 • Knoxville, TN 37902 • (865) 335-3358  
PO Box 32192, Knoxville, TN 37930-2192 • www.holaknoxville.org

**CONCURSO SABOR Y SALUD  
ARROZ Y FRIJOLES  
Market Square, Jueves 16 de Septiembre 2010**

El programa Sabor y Salud tiene como objetivo promover el interés del público hispano y no hispano en tener una dieta equilibrada utilizando Arroz y Frijoles, base de la dieta latinoamericana.

El concurso está abierto a individuos particulares o restaurantes. Todos los platos tienen que llevar como ingrediente principal, ARROZ y FRIJOLES, ya sea por separado o cocinados juntos, pero tienen que estar AMBOS ingredientes en el plato.

**COSTO SOLO CONCURSO:**

Estudiantes: \$10  
Particulares: \$10  
Restaurantes \$50\*\*

**CONCURSO Y VENTA AL PÚBLICO\***

Particulares: \$100  
Restaurantes: \$200

\* Carpa extra: \$75. Ambos tienen opción a vender almuerzos y cenas al público, no necesariamente arroz y frijoles.

\*La ciudad de Knoxville exige pago de una alfombrilla y revisión por los bomberos si van a freír o asar comida. Favor de traer extintor de incendios, guantes, útiles y tener una persona aparte que maneje el dinero.

**BASES DEL CONCURSO**

- Cada participante puede entrar al concurso con un máximo de 3 platos (\$10 cada uno).
- A cada concursante se le asignará un número de identificación, de tal modo que los jueces no sabrán los nombres de los participantes sino sólo el número. Los jueces probarán muestras numeradas.
- El participante debe preparar cantidad suficiente para dar al menos unas 100 pequeñas muestras de su plato, del tamaño de un vasito desechable (al menos 15 tazas de comida preparada).
- El concurso será en Market Square. Si llueve, podríamos buscar lugar alternativo.
- HoLa proporcionará mesas, dos sillas por participante y las cucharitas y vasitos de prueba. Cada uno debe traer extensión de 50 pies-100 pies para cada aparato.
- Fecha límite para inscribirse y pagar: **8 de septiembre 2010.**
- Registro y preparativos: 3:30pm; Jueces: empieza a las 4:00pm; Pruebas y voto del público: 4:30pm

**PREMIOS\***

- Mejor receta de Restaurante
- Mejor receta Casera
- Plato más saludable (se debe dar los ingredientes y las cantidades usadas).
- Mención honorífica por el plato más creativo y mejor presentación.

\*Mesa gratis en el festival HOLA (\$350 para restaurantes, \$250 particulares), Paella kit, Flan kit, chaqueta mexicana, etc.

**JUECES**

Mary Constantine, del periódico News-Sentinel, un doctor y un nutriólogo, un profesional de la Escuela Culinaria de UT, y contaremos con un voto del público. El fallo de los jueces será final y definitivo.