



Los secretos de la compra
Cómo ser un experto en el mercado
LOURDES MARCH

**LA GUÍA DE COMPRA MÁS COMPLETA QUE SE CONVERTIRÁ
EN UN UTENSILIO IMPRESCINDIBLE EN NUESTRA COCINA**

Muchas veces la falta de tiempo para hacer la compra nos lleva a hacerlo de una forma rápida y desorganizada, sin tener en cuenta qué productos son los mejores en cada temporada, qué cantidad de verdura hay que comprar por persona o qué corte de carne es el más adecuado para asar, freír o guisar..

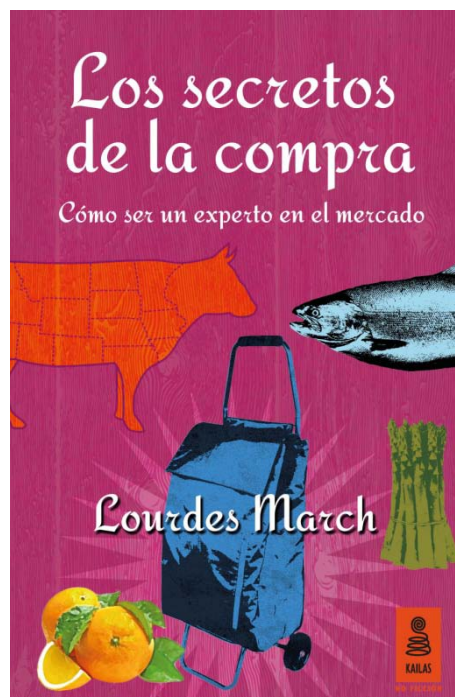
Tenemos a nuestra disposición mucha información sobre recetas para preparar cualquier producto, pero muy poca sobre cuál debería ser el fondo de despensa imprescindible o la mejor forma de conservar los alimentos. Lo

Lourdes March nos resuelve todas estas cuestiones en *Los secretos de la compra*, un libro que **nos ayuda a sortear las dificultades a la hora de hacer la compra y elegir los productos con criterio, ahorrándonos tiempo y disgustos.**

Nos detalla el origen de **más de seiscientos alimentos, sus nutrientes y propiedades, cuál es el mejor momento para comprarlos, su utilización, cómo prepararlos y la forma de conservarlos más tiempo.** Desde los pescados y mariscos a todo tipo de carnes, pasando por verduras, arroces, lácteos, condimentos o frutas, entre otros.

Acompañado de veintitrés bodegones a color para identificar los distintos productos que se describen, una tabla de equivalencias para líquidos y sólidos y el fondo de despensa imprescindible con productos de fácil conservación.

Lourdes March es autora de más de veinte libros de temas gastronómicos, traducidos a distintos idiomas, y goza de una gran reputación como experta en alimentación y cocina. Ha sido comisionada por el Consejo Oleícola Internacional para la promoción del aceite de oliva y la aceituna. En 2008 recibió el Premio GourmandWorldCookbook, y ha participado en numerosos foros y congresos internacionales sobre alimentación.



ISBN: 9788416023981

24 láminas en color

Colección: No Ficción

Enc.: Rústica con solapas

Tamaño: 15x23 cm

Páginas:432

PVP: 19,90 €

Pub.: 23 febrero 2016