

*¡Saludos!* Estamos complacidos de presentar el primer libro de cocina del Hospital Lincoln, *Gusto Dulce y Sabrosas Sensaciones: Cocina Casera de El Bronx*. Lleno de 44 recetas deliciosas de Chile, Colombia, Cuba, República Dominicana, Ecuador, El Salvador, Honduras, México, Nigeria, Perú, Puerto Rico y los Estados Unidos de América, este libro representa la rica diversidad del sur del Bronx y nos recuerda las tradiciones culinarias de nuestra comunidad.

Las recetas que siguen fueron proporcionadas por las personas mayores que compartieron gentilmente sus secretos culinarios y sus más preciadas tradiciones. Para mí, este libro de cocina tiene el sabor del hogar y trae a la mente muchos recuerdos de cenas y celebraciones familiares. Espero que provoque en ustedes las mismas añoranzas y que disfruten creando nuevos recuerdos cuando compartan este libro con la siguiente generación de su familia, ayudándoles a conservar las tradiciones y enseñándoles a llevar una vida mejor y más saludable.

Esperamos que este libro de cocina le inspire a comer más saludable sin dejar las comidas sabrosas que muchos de nosotros hemos llegado a amar. Todos sabemos que comer saludable es quizás el primer paso para mejorar la salud general. Cada receta fue adaptada por una chef profesional y una nutricionista. Ellas sustituyeron algunos ingredientes por otros más saludables cuando resultó posible. Se sorprenderá al saber lo fácil y divertido que puede ser honrar su cultura y preparar estas comidas deliciosas, de una manera saludable.

¡Buen Provecho!