

Codonyat**Propietats:**

El codony forma part dels aliments reguladors, aquells que aporten substàncies que intervenen en els processos metabòlics de l'organisme.

Conté vitamina C, antioxidant que prevé l'envelliment i rejuveneix la pell.

Es ric en fibra, que regula la flora intestinal.

Es ideal contra la anèmia i adequat en períodes de recuperació.

Aporta hidrats de carboni i sals minerals.

Conté tanins, que limiten l'absorció de calories a nivell intestinal.

Ingredients :

2kg de codonys

1 kg de sucre

Passos:

- 1- Renta bè els codonys per treure la pelusa.
- 2- Pela els codonys.
- 3- Talla els codonys ha trossets petits.
- 4- Posem a bullir els cors dels codonys amb 2 dits d'aigua.
- 5- Els posem en una olla, i afegim el sucre i l'aigua dels cors.
- 6- El deixem reposar 24h.
- 7- El posem a bullir a foc mitjà duran 2h. Remena de tant en tant.
- 8- El passem per la batidora una miqueta.
- 9- Ho posem en safates de dos dits de fondària.
- 10- I ho fem a la nevera.



Un cop fred ja ens el podem menjar

Exquisit: una torrada, amb una llesca de formatge fresc, per sobre un tall de codonyat, i unes anous.... per llepar-se els dits !!!!

