



Ингредиенты

- Морковь (средней величины)- **1 шт**
- Картофель (небольшой величины) - **1 шт**
- Цветная капуста или Брокколи (небольшой величины) - **1 соцветие**
- [Смесь «Неокейт»](#) - **60 мл (4 столовые ложки)**

Приготовление

Вымойте и почистите овощи, порежьте на небольшие кусочки

Отварите в воде без соли или приготовьте на пару, пока овощи не станут мягкими

Удалите лишнюю воду

Приготовьте из мягких овощей пюре с помощью блендера или протрите овощи через мелкое сито до однородной массы

Дайте пюре немного остыть

Добавьте в овощное пюре приготовленную заранее смесь [смесь «НЕОКЕЙТ»](#) и тщательно перемешайте

Для этого рецепта можно использовать любые овощи, которые доступны с учетом сезона, и рекомендованы вашим врачом.