

Creador: karmela **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

Descripción:

cocer las espirales y el huevo 10 minutos escurrir y resevar hacer una salsa bechamel clarita añadiendole la nuez moscada.mezclar los espirales con la bechamel y adornar con el huevo duro rayado

Ingredientes para 1 persona :

- 100 gr de espirales de verdura
- aceite y sal
- harian
- leche
- 1 huevo cocido
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación:

Paso 1

es super sencillo y esta riquisimo