

# ESPIRALES DE VERDURA A LA MARINERA



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Mary Díaz **Recetizador:** Flor Roja



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Para diabéticos

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Económico

## Descripción:

Listo para comer, estaba bueniiiisiiiiimo os lo recomiendo, también le podéis echar mas cosas eso al gusto.

## Ingredientes para 1 persona :

- 100 gr de espirales de verdura
- Gambas peladas congeladas
- 2 latas de mejillones al natural
- 1/2 vaso de leche desnatada

## Preparación:

### Paso 1

**PREPARACIÓN:** Se cuece la pasta y se escurre. Se echa en una sartén las gambas y los mejillones cortados por la mitad. Cuando veamos que están hechas las gambas echamos la pasta y la leche, removemos todo muy bien y vamos dando vueltas despacio hasta que se disuelva la leche. Y listo para comer.