ESPIRALES DE VERDURA A LA MARINERA

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** Yeni Galan



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 bueniiiisiiiimo 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.