

ESPIRALES DE VERDURA A LA MARINERA



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

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** M Jesus Gonzál



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.