

**Creador:** karmela **Recetizador:** Isabel Lorenzo



**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