

# Colso Caws ac Afal



## Cynhwysion (ar gyfer pedwar)

- 1 llond llaw mawr o gaws wedi'i gratio
- 1 afal
- 4 shibwnsyn
- 1 foronen
- 2 lwy fwrdd o iogwrt braster isel naturiol plaen
- Pupur du, at eich dant

## Dull

1. Piliwch, tynnwch y craidd a gratiwch yr afal
  2. Gratiwch y foronen a'r caws
  3. Torrwch y shibwns yn fân
  4. Cymysgwch yr holl gynhwysion gyda'i gilydd mewn powlen
  5. Ychwanegwch yr iogwrt a'i droi i orchuddio'r holl gymysgedd
  6. Ychwanegwch binsiad o bupur du
- Awgrym: Gweinwch gyda byrgyrs llysieuol neu datws pob**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Cardiff & Vale  
Nutrition and Dietetics  
Maetheg a Dieteteg  
Caerdydd a'r Fro

# Lolis

# Iogwrt Ffrwythau



## Cynhwysion (ar gyfer 16)

Cynhwysion (ar gyfer 16)

1 melon honeydew

500g o aeron cymysg

rhweddig (sydd wedi cael eu dadrewi)

500g o iogwrt naturiol

plaen braster isel

16 o fowldiau/cwpanau loli

16 ffon loli

Powlen gymysgu

## Dull

1. Piliwch, tynnwch yr hadau, a thorrwch y melon yn fân
2. Stwsiwch y melon mewn powlen gymysgu.
3. Ychwanegwch yr aeron cymysg wedi'u dadrewi i'r melon a'u cymysgu'n drwyadl.
4. Cymysgwch yr iogwrt yn y ffrwythau.
5. Arllwyswch y gymysgedd iogwrt ffrwythau i'r mowldiau/cwpanau loli.
6. Rhowch yn y rhewgell am 20 munud.
7. Tynnwch allan o'r rhewgell ac ychwanegwch y ffyn loli.
8. Dychwelwch i'r rhewgell am o leiaf 2 awr.

Awgrym: Cyfnewidiwch y ffrwythau am unrhyw flas o'ch dewis, gan gadw'r un meintiau â'r ucho



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Cardiff & Vale

Nutrition and Dietetics

Maeheg o Dieteteg

Cardiff and Vale

# pops



# Ffrwythau wedi'u Rhewi



## Cynhwysion (ar gyfer 4)

- 1 mango
- 2 ciwi
- 1 bocs o fafon
- 150ml o ddŵr oer
- 4 cwpan plastig
- 4 ffon loli
- 3 phowlen fach

## Dull

1. Piliwch a thorrwch y mango a'i ychwanegu at bowlen fach.
2. Stwnsiwch gyda fforc i ffurfio past trwchus. Ychwanegwch 50ml o ddŵr.
3. Piliwch a thorrwch y ciwis.
4. Ychwanegwch y ciwis wedi'u torri i bowlen fach arall a'i stwnshio gyda fforc. Ychwanegwch 50ml o ddŵr.
5. Yn y bowlen fach olaf, stwnsiwch y mafon gyda fforc. Ychwanegwch 50ml o ddŵr.
6. Yn yr un modd, llenwch bedwar cwpan bach gyda'r gymysgedd ciwi.
7. Rhewch yn y rhewgell am un awr.
8. Ychwanegwch y gymysgedd mango a'i rewi am 20 munud.
9. Ychwanegwch y gymysgedd mafon, mewnosodwch y ffyn loli a'u rhewi am o leiaf 4 awr (neu dros nos).

Awgrym: Gallech ddefnyddio ffrwythau eraill o'r un lliw ar gyfer gwahanol flasau.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Cardiff & Vale

Nutrition and Dietetics

Mae'rheg a Dieteteg

Cardiff and Vale

# Lolis

# Iogwrt Grawnfwyd



## Cynhwysion (ar gyfer 8)

400ml o laeth hanner-sgim

300ml o iogwrt naturiol plaen braster isel

120g o rawnfwydydd grawn cyflawn neu 'rice puffs'

8 o fowldiau/cwpanau loli

8 ffon loli

Jwg mesur

Clorian

## Dull

1. Cymysgwch y llaeth a'r iogwrt gyda'i gilydd mewn jwg mesur.
2. Pwyswch y grawnfwydydd o'ch dewis mewn powlen.
3. Arllwyswch y llaeth a'r iogwrt dros y grawnfwydydd.
4. Gadewch i sefyll am 1 awr, nes bod y grawnfwydydd yn hollol soeglyd a bod blas grawnfwyd ar y cymysgedd llaeth/iogwrt.
5. Arllwyswch i mewn i'r mowldiau/cwpanau loli.
6. Rhowch nhw yn y rhewgell am 1 awr ac yna tynnwch nhw allan ac ychwanegwch y ffyn loli.
7. Dychwelwch i'r rhewgell am o leiaf 2 awr.

**Awgrym:** Defnyddiwch unrhyw rawnfwyd grawn cyflawn.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Cardiff & Vale

Nutrition and Dietetics

Maeheg o Dieteteg

Cardiff and Vale

# Myffins Feta a Sbigoglys

Cynhwysion (ar gyfer 12)

350g o flawd gwenith cyflawn  
2 lwy fwrdd o siwgr mân  
4½ llwy de o bowdr pobi  
200g o sbigoglys wedi'i dorri  
160g o gaws feta  
½ llwy de o nytmeg  
1 wy canolig  
200ml o laeth hanner-sgim  
70g o fargarîn neu bast llysiâu  
braster isel  
12 o gasys myffin



## Dull

1. Cynheswch y popty ymlaen llaw i 200°C/Marc Nwy 6 a pharatoi'r 12 o gasys myffin.
2. Hidlwch y blawd, y nytmeg a'r powdr pobi mewn powlen.
3. Cymysgwch y sbigoglys, siwgr a thorri'r feta ar wahân.
4. Mewn powlen arall, cymysgwch yr wy, laeth a margarin/past llysiâu.
5. Ychwanegwch yr holl gynhwysion at ei gilydd a'u plygu'n ysgafn gyda fforc.
6. Rhowch y gymysgedd i mewn i'r casys myffin a'u pobi am 15-20 munud.
7. Ar ôl coginio, gadewch i oeri.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Cardiff & Vale

Nutrition and Dietetics

Masteg a Dieteteg

Caerdydd a'r Fro

# Cwscws



# Ffa



## Cynhwysion (ar gyfer pedwar)

- 200g o gwscws
- 1 ciwb stoc llysiâu halen isel, wedi'i doddi mewn 200ml o ddŵr berwedig
- 4 shibwnsyn
- 1 pupur coch/melyn
- 1 x tun 198g o india-corn
- 2 lwy fwrdd o bersli
- 1 x tun 400g o ffa coch
- 1 oren, sudd yn unig

## Dull

1. Arllwyswch y cwscws a'r stoc i mewn i bowlen gymysgu, yna trowch.
2. Gorchuddiwch y bowlen gyda phlât neu cling film am tua 10 munud, fel bod y cwscws yn stemio ac yn chwyddo. Defnyddiwch fforc i'w fflwffio pan fydd wedi'i goginio.
3. Torrwch yr oren yn ei hanner a gwasgu'r sudd ohono i mewn i bowlen neu gwpan.
4. Torrwch y shibwns a'r persli yn fân
5. Tynnwch yr hadau a thorri'r pupur coch/melyn.
6. Draeniwch yr india-corn a'r ffa coch. Ychwanegwch at y cwscws.
7. Arllwyswch y sudd oren drosto, gan gymysgu'n dda. Ychwanegwch binsiad o bersli.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Cardiff & Vale

Nutrition and Dietetics

Mae'theg o Dieteteg

Caerdydd a'r Fro

# Samosas Llyisiau



## Cynhwysion (ar gyfer 12)

- 1 winwnsyn
- 1 tsili gwyrdd neu ½ llwy de o naddion tsili sych
- 300g o lysiau wedi'u rhewi
- 1 pecyn o grwst ffilo
- 1 tun bach o datws
- 1 llwy de o dyrmerig
- ½ llwy de o gwmin wedi'i falu
- ½ llwy de o bowdr cyri

## Dull

1. Cynheswch y popty ymlaen llaw i 200C/ Marc Nwy 6.
2. Torrwch y winwnsyn a'r tsili yn fân. Ffriwch mewn padell sych gyda'r sbeisys.
3. Torrwch y tatws yn ddarnau bach a'u hychwanegu at y sosban.
4. Ychwanegwch y llyisiau cymysg a'u coginio am 5-6 munud nes eu bod yn feddal.
5. Gadewch i'r llyisiau oeri.
6. Plygwch y daflen crwst yn ei hanner ar ei hyd. Brwsiwch ychydig o ddŵr ar ochrau'r crwst.
7. Rhowch lwy fwrdd o'r gymysgedd yng nghornel waelod y crwst.
8. Plygwch drosodd yn drionglau, gan selio'r pennau gydag ychydig o ddŵr.
9. Rhowch y samosas ar hambwrdd pobi, wedi'u leinio â phapur pobi, a'u rhoi yn y ffwrn am 10-15 munud nes eu bod yn frown euraidd golau



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Cardiff & Vale

Nutrition and Dietetics

Maeheg o Dieteteg

Cardiff and Vale

# Lolis

# Ffrwythau Roched



## Cynhwysion (ar gyfer 12)

- 1 melon (e.e. cantaloupe)
- 1 pîn-afal
- 2-3 ciwi
- 1 bocs o fefus
- 1 bocs o rawnwin
- 1 bocs o lus
- 12 sgiwer

## Dull

1. Tynnwch yr hadau a thorri'r melon yn ddarnau bach.
2. Piliwch a thorrwch y pîn-afal yn ddarnau bach.
3. Piliwch a thorrwch y ciwi yn chwarteri.
4. Sleisiwch y coesyn oddi ar y mefus.
5. Rhowch 1 neu 2 rawnwin ar y sgiwer.
6. Nawr ychwanegwch 2 neu 3 o'r llus.
7. Ychwanegwch chwarter y ciwi ar y sgiwers.
8. Ychwanegwch 1 darn o bîn-afal a thalp o felon.
9. Rhowch fefusen ar y pen



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Cardiff & Vale  
Nutrition and Dietetics  
Maesteg a Dieteteg  
Caerdydd a'r Fro