

Cawliau a phrydau i ddechrau

[Cawl ffacbys a thomato sbeislyd](#) (Yn barod mewn 30 munud)

[Cawl pwmpen a ffacbys](#) (Yn barod mewn 50 munud)

[Byrbrydau safri](#) (Amser paratoi o 40 munud ac amser i oeri)

[Cawl tatws melys](#) (Yn barod mewn tua 30 munud)

[Cawl nwdls sylweddol yn arddull Singapore](#) (Yn barod mewn tua 20 munud)

Cawls ffacbys a thomato sbeislyd
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.asda.co.uk)

Cawl maethlon yn eich llenwi'n dda, sy'n bryd mewn bowlen ac yn addas i lysieuwyr.

Yn gweini 4
Yn barod mewn 30 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

| | |
|---------------|------------|
| Egni | 185 calori |
| Carbohydradau | 22g |
| Braster | 5g |

Cynhwysion

- 2 lwy fwrdd o olew
- 1 nionyn, wedi'i falu'n fân
- 2-3 darn o arlleg, wedi'u gwasgu
- 2 lwy de o goriander wedi'i falu'n fân
- 1 llwy fwrdd o gwmin wedi'i falu'n fân
- 1 x tun 400g o domatos Asda wedi'u torri'n ddarnau
- 2 lwy fwrdd o biwre tomato Asda
- 1 litr o stoc llysiâu
- 2 x tun 400g o ffacbys gwyrdd Asda
- iogwrt naturiol, coriander ffres a bara pitta wedi'i dostio, i weini

Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch yr olew mewn padell fawr. Ychwanegwch y nionyn a'r garlleg a'u coginio nes eu bod yn feddal. Ychwanegwch y coriander a'r cwmin a'u coginio am 2 funud, gan droi'r gymysgedd.
2. Ychwanegwch y tomatos, y piwre a'r stoc ac yna halen a phupur. Trowch y gymysgedd nes ei bod yn berwi ac yna gostyngwch y gwres ryw ychydig ac ychwanegwch y ffacbys. Dylech fudferwi'r gymysgedd yn gyflym am 20 munud nes ei bod yn twchu ychydig ac yn chwilboeth. Gweinwch gyda iogwrt naturiol, coriander ffres a bara pitta wedi'i dostio.



Cawl pwmpen a ffacbys
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.asda.co.uk)

Cawl syml i'w goginio gyda sbeis cyri addas, ac yn addas i lysieuwyr hefyd.

Yn gweini 6

Yn barod mewn 50 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

| | |
|---------------|------------|
| Egni | 175 calori |
| Carbohydradau | 23g |
| Braster | 7g |

Cynhwysion

- 2 lwy fwrdd o olew blodau haul
- 1 nionyn canolig, wedi'i falu'n fân
- 1 llwy de o gwmin, wedi'i falu'n fân
- 1 llwy de o goriander, wedi'i falu'n fân
- 500g o bwmpen (pwysau wedi pilio a thynnu'r hadau), yn sgwariau bach
- 1 daten ganolig, wedi'i philio ac yn sgwariau bach
- 150g o ffacbys coch hollt, wedi'u golchi mewn dŵr
- 1.2 litr o stoc llysiau poeth
- crwtonau a phersli ffres wedi'i falu'n fân, fel garnais

Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch yr olew mewn sosban a choginiwch y nionyn nes ei fod yn feddal. Cymysgwch y cwmin a'r coriander i mewn ac yna ychwanegwch y bwmpen, y daten, y ffacbys coch a'r stoc llysiau.
2. Berwch y gymysgedd, ei gorchuddio a'i mudferwi am 30 munud, gan ei throi'n achlysurol.
3. Rhowch y cawl mewn cyfunwr neu brosesydd i wneud piwre ac yna rhowch ef yn ôl yn y sosban. Ychwanegwch halen a phupur, ailgynheswch a gweinwch gyda garnais o grwtonau a phersli wedi'i falu'n fân.



Byrbrydau safri
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.asda.co.uk)

Cacennau blasus o saets a chorn, yn addas ar gyfer llysieuwyr

Yn gweini 4
Amser paratoi o 40 munud
ac amser oeri

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

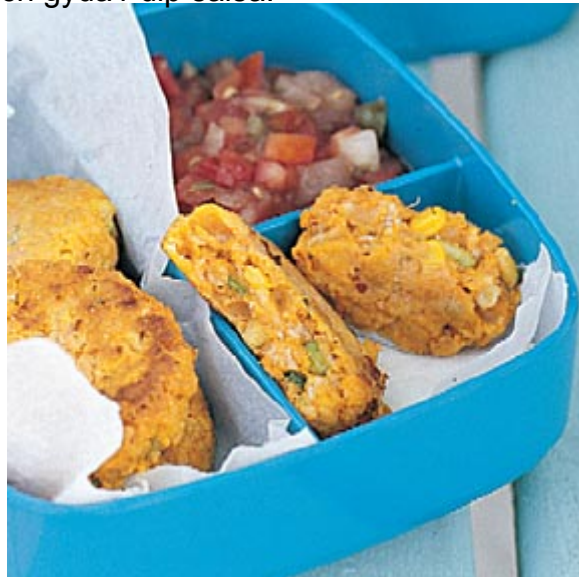
| | |
|---------------|------------|
| Egni | 320 calori |
| Carbohydradau | 55g |
| Braster | 9g |

Cynhwysion

- 450g o datws melys wedi'u pilio a'u torri'n giwbiau bychain
- 1 llwy de o saets sych
- 4 o nionod y gwanwyn, wedi'u trimio a'u malu'n fân
- tun 200g o gorn melys Asda, wedi'i ddraenio
- 150g o friwsion bara gwyn
- 2 lwy fwrdd o flawd plaen, ar gyfer ysgeintio
- 2 lwy fwrdd o olew llysiau
- Dip salsa 'Good for you!' Asda, i weini

Cyfarwyddiadau

1. Coginiwch y tatws mewn dŵr berw wedi'i halltu ryw ychydig am 8 i 10 munud, nes eu bod yn feddal. Draeniwch y tatws ac yna eu dychwelyd i'r sosban a'u stwnshio. Gadewch y tatws i oeri.
2. Cymysgwch y saets, nionod y gwanwyn a'r corn melys i mewn i'r tatws a'u clymu gyda'i gilydd gyda'r briwision bara, i ffurfio cymysgedd gadarn. Ychwanegwch halen a phpur. Rhannwch y gymysgedd yn 12 a'u siapio fesul un yn gacennau gwastad, ryw 7cm o ddiometr a'u hysgeintio'n ysgafn gyda blawd.
3. Cynheswch yr olew a ffrîwch y cacennau mewn 2 griw, 2 i 3 munud ar bob ochr, nes eu bod yn euraid. Draenwch y cacennau a'u gadael i oeri, ac yna eu rhoi yn yr oergell dros nos.
4. Rhowch y cacennau mewn cynhwysydd plastig gyda phapur gwrth-saim ynddo. Gweinwch gyda'r dip salsa.



Cawl tatws melys*(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)*

Yn gyflym a hawdd i'w wneud, mae'r cawl hwn yn addas iawn i ginio gyda darn o fara trwchus.

Yn gweini 2

Amser paratoi o tua 30munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

| | |
|---------------|------------|
| Egni | 245 calori |
| Carbohydradau | 55g |
| Braster | 2g |

Cynhwysion

- 1 llwy de o olew
- 1 nionyn, wedi'i falu'n fân
- 2 ddarn o arlleg, wedi'u malu'n fân
- 1 moronen fechan, wedi'i malu'n fân
- 450g / 1lb o datws melys, wedi'u malu'n fân
- 450ml / 3/4 peint o stoc llysiâu
- 2 lwy fwrdd o bersli ffres, wedi'i falu'n fân
- halen a phupur du mân, ffres

Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch yr olew mewn sosban ganolig, ychwanegwch y nionyn a'r garlleg a'u ffrïo am 3-4 munud, nes eu bod yn feddal.
2. Ychwanegwch y foronen a'r tatws melys a daliwch ati i ffrïo am 2-3 munud.
3. Tywalltwch y stoc drostynt, eu codi i ferwi ac yna mudferwi am 12-15 munud, nes bod y llysiâu'n feddal.
4. Rhowch y cyfan mewn prosesydd bwyd neu gyfunwr a'u cymysgu nes eu bod yn hylif.
5. Dychwelwch y cawl i'r sosban a chymysgwch y persli i mewn iddo a'i weini gyda bara trwchus.

Cawl nwdls sylweddol yn arddull Singapore
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)

Blasau Thai hyfryd wedi'u cyfuno yn y pryd bendigedig hwn.

Yn gweini 3
Amser paratoi o tua 20munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

| | |
|---------------|------------|
| Egni | 358 kalori |
| Carbohydradau | 53g |
| Braster | 6g |

Cynhwysion

- 1 llwy de o olew
- 1 brest cyw iâr, wedi'i sleisio'n denau
- ½ pupur coch, wedi'i sleisio
- 2 lwy fwrdd o bâst cyri Thai
- 1 x tun 400g o laeth cnau coco isel mewn braster
- 250g o nwdls wedi'u coginio, e.e. nwdls reis, nwdls udon
- 75g / 23 / 4oz o mangetout, wedi'u torri'n eu hanner ar eu hyd
- 75g / 23 / 4oz o egin ffa
- 1 clwstwr o nionod y gwanwyn, wedi'u malu'n fân
- 50g / 1½oz o gorgimwch wedi'u pilio a'u coginio (dewisol)
- 2 lwy fwrdd o goriander ffres, wedi'i falu'n fân

Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch yr olew mewn sosban gwrth-lynu. Ychwanegwch y cyw iâr a'r pupur a ffrîwch y cyfan am 2 funud.
2. Cymysgwch y pâst cyri Thai i mewn a daliwch ati i ffrïo am 2 funud. Tywalltwch y llaeth cnau coco i mewn a'i fudferwi am 1 munud.
3. Cymysgwch y cynhwysion sy'n weddill i mewn gan fudferwi'r cawl am 2 funud.
4. Gweinwch mewn bowlenni mawr gyda bara trwchus i hel yr holl sudd blasus o'r bowlen.

