

Saladau

[Salad cejeri ffrwythus](#) (Amser paratoi o 15 munud ac amser i oeri)

[Salad cwscws ffrwythus](#) (Yn barod mewn 40 munud)

[Salad bara'r Môr Canoldir](#) (Yn barod mewn tua 35 munud)

[Salad pasta'r Môr Canoldir](#) (Yn barod mewn tua 15 munud)

Salad cejerî ffrwythus
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.asda.co.uk)

Fersiwn cyflym o bryd clasurol canol y bore

Yn gweini 4

Amser paratoi o 15 munud
ac amser oeri

**Gwybodaeth am y maeth ym
mhob pryd :**

Egni	370 calori
Carbohydradau	42g
Braster	12g

Cynhwysion

- Pecyn 175g o reis pilau Asda
- Tun 418g Asda o eog pinc gwyllt y Môr Tawel
- 100g o fricyll sych Asda, wedi'u haneru
- 4 o nionod y gwanwyn, wedi'u sleisio
- 6 llwy fwrdd o iogwrt naturiol isel mewn braster Asda
- 2 lwy fwrdd o goriander ffres Asda, wedi'i falu'n fân

Cyfarwyddiadau

1. Coginiwch y reis pilau yn unol â chyfarwyddiadau'r pecyn. Rhowch ef mewn bowlen a'i adael i oeri.
2. Tynnwch unrhyw groen ac esgyrn oddi ar yr eog ac yna torrwch y pysgodyn yn ddarnau.
3. Yn araf, cymysgwch y bricyll, yr eog, nionod y gwanwyn, 4 llwy fwrdd o iogwrt a hanner y coriander i mewn i'r reis. Tywalltwch weddill yr iogwrt dros y cyfan a defnyddiwch y coriander sy'n weddill fel garnais.



Salad cwscws ffrwythus
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.asda.co.uk)

Yn gweini 4
Yn barod mewn 40 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

Egni	310 calori
Carbohydradau	52g
Braster	10g

Cynhwysion

- 150g o cwscws
- croen hanner lemwn di-gwyr wedi'i gratio'n fân
- 2 lwy fwrdd o sudd lemwn
- 2 lwy fwrdd o sudd oren
- 1 llwy fwrdd o Olew Olewydd Ysgafn a Mwyn Asda
- 1 pupur coch, gyda'r hadau wedi'u tynnu a'i dorri'n giwbiau bach
- 50g o fricyll parod i'w bwyta Asda, wedi'u malu'n eithaf mân
- 50g o syltanas
- 2 lwy fwrdd o bersli deilen wastad ffres, wedi'i falu'n fân
- 2 lwy fwrdd o fintys ffres, wedi'i falu'n fân
- 50g o gnau cashew wedi'u halltu

Cyfarwyddiadau

1. Rhwch y cwscws mewn bowlen fawr a thywalltwch 300ml o ddŵr berw drosto. Ychwanegwch groen y lemwn, y sudd lemwn, y sudd oren a'r olew olewydd a'i roi i'r naill ochr am 30 munud.
2. Rhwch halen a phupur yn y cwscws a'i droi gyda fforc. Cymysgwch y pupur coch, y bricyll, y syltanas, y persli a'r mintys i mewn. Ychwanegwch y cnau cashew cyn gweini.



Salad bara'r Môr Canoldir*(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)*

Yn gweini 2

Yn barod mewn 35 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

Egni	317 kalori
Carbohydradau	51g
Braster	9g

Cynhwysion

- ½ ciabatta, wedi'i thorri'n ddarnau i'w brathu
- 3 tomato plwm, wedi'u torri'n ddarnau
- ¼ ciwcymbyr, wedi'i dorri'n ddarnau
- ½ nionyn coch, wedi'i sleisio
- 10 o olewydd duon heb eu cerrig
- 2 lwy fwrdd o bersli ffres, wedi'i falu'n fân
- 2 lwy fwrdd o ddresin Ffrengig di-fraster
- 15g/½oz o gnau pîn wedi'u tostio

Cyfarwyddiadau

1. Rhowch y bara dan y gril am 2-3 munud ar wres canolig, nes ei fod yn euraid drosto.
2. Rhowch weddill y cynhwysion at ei gilydd, ac eithrio'r cnau pîn, a'u cymysgu. Caniatewch 30 munud i'r blasau ddatblygu ac yna tywalltwch y cnau pîn dros y gymysgedd. Gweinwch gyda chig / pysgod a gwydraid o laeth / ysgytlaeth braster isel.



Salad pasta'r Môr Canoldir
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)

Mae'r pryd hwn yn ginio pecyn gwych. Gyda holl flasau'r Môr Canoldir, bydd yn newid braf i frechdan.

Yn gweini 3
Yn barod mewn tua 15 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

Egni	391 calori
Carbohydradau	40g
Braster	8g

Cynhwysion

- 225g / 8oz o siapiau pasta sych
- 10 tomato bychan
- 10 o olifau duon
- ¼ ciwcymbyr, wedi'i falu'n fân
- ½ nionyn coch, wedi'i sleisio'n denau
- 40g / 1½oz o gaws Feta, wedi'i dorri'n ddarnau
- 15g / ½oz o gnau pîn, wedi'u tostio
- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1 llwy fwrdd o finegr balsamig
- llond llaw o ddail brenhinllys

Cyfarwyddiadau

1. Coginiwch y pasta yn ôl cyfarwyddiadau'r pecyn. Draeniwch ef a'i adfywio dan ddŵr oer.
2. Cymysgwch y pasta gyda gweddill y cynhwysion a gweinwch ef gyda chig / pysgod neu wydraid o laeth / ysgythaeth.

