

## **Prydau llysieuol**

[Cyri gwygbys](#) (Yn barod mewn 30 munud)

[Chilli llysieuol gyda reis](#) (Yn barod mewn 25 munud)

[Tacos ffa llysieuol](#) (Yn barod mewn 20 munud)

## Cyri gwygbys

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o [www.asda.co.uk](http://www.asda.co.uk))

Mae'r cyri llysieuol yma'n syml i'w wneud, ac yn flasus hefyd.

Yn gweini 4

Yn barod mewn 30 munud

### Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

Egni	260 kalori
Carbohydradau	39g
Braster	9g

### Cynhwysion

- 2 lwy fwrdd o olew blodau haul
- 1 nionyn mawr, wedi'i falu'n fân
- 2 lwy fwrdd o bowdwr cyri Asda, mwyn neu ganolig
- tun 400g o domatos Asda wedi'u torri'n ddarnau, gyda garlleg
- 350g o datws newydd, wedi'u berwi a'u torri'n sgwariau mân
- tun 400g o wygbys, wedi'u draenio
- 2 lwy fwrdd o sudd lemwn
- 2 lwy fwrdd o siwti mango Asda, os dymunir, ar gyfer gweini
- bara Naan, i weini

### Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch yr olew mewn sosban ac ychwanegwch y nionyn a'i goginio nes ei fod yn feddal. Ychwanegwch y powdwr cyri a'i droi uwch ben gwres isel am 1 munud.
2. Ychwanegwch y tun tomatos a 50ml o ddŵr. Rhowch gaead ar y sosban a'i fudferwi am 10 munud. Ychwanegwch y tatws, y gwygbys a'r sudd lemwn, a'i fudferwi, heb gaead, am 10 munud pellach.
3. Cymysgwch y siwti mango i mewn a'i weini gyda bara naan ac, os dymunir, rhagor o siwti mango.



**Chilli llysieuol gyda reis**  
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o [www.asda.co.uk](http://www.asda.co.uk))

Yn llawn llysiau ac yn bryd a fydd yn eich llenwi.

Yn gweini 4

Yn barod mewn 25 munud

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

Egni	350 calori
Carbohydradau	46g
Braster	12g

**Cynhwysion**

- 3 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1 nionyn coch, wedi'i falu'n fân
- 3 ffon o seleri, wedi'u sleisio'n lletraws
- 1 wyls, gyda'i dop a'i waelod wedi'i dorri i ffwrdd ac wedi'i falu'n ddarnau 1cm
- 1 pupur melyn, wedi tynnu'r hadau a'i dorri'n ddarnau bychain
- 1 pupur gwyrdd, wedi tynnu'r hadau a'i dorri'n ddarnau bychain
- tun 400g o domatos Asda wedi'u torri'n ddarnau gyda chilli a phupur
- 1-2 lwy de o chillis mân Asda, neu i flasau
- 200g o gorn melys Asda wedi rhewi
- 2 x tun 290g o ffa chilli Asda
- reis wedi'i ferwi, i weini

**Cyfarwyddiadau**

1. Cynheswch yr olew mewn padell ac ychwanegwch y nionyn a'i goginio nes bod modd gweld drwyddo. Ychwanegwch y seleri a'r wyls a'u troi nes bod popeth wedi'i orchuddio gan olew. Coginiwch dros wres isel, gan droi'n rheolaidd, am 5 munud.
2. Ychwanegwch y pupur, y tomatos, y chillis a'r corn melys a'u cynhesu nes eu bod yn berwi ac yna mudferwch y cyfan, gyda chaead, am 5 munud. Cymysgwch y ffa i mewn (yn eu saws) a'u mudferwi am 5 munud. Gweinwch gyda reis wedi'i ferwi.



## Tacos ffa llysieuol

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o [www.asda.co.uk](http://www.asda.co.uk))

Yn gweini 6

Yn barod mewn 20 munud

### Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

Egni	255 calori
Carbohydradau	35g
Braster	9g

### Cynhwysion

- 1 llwy fwrdd o olew blodau haul
- 1 nionyn, wedi'i falu'n fân
- 2 ddarn o arlleg, wedi'u gwasgu
- 1 pupur coch, wedi tynnu'r hadau a'i falu'n fân
- tun 400g o ffa Ffrengig coch Asda wedi'u draenio a'u golchi dan ddŵr
- 200g o gorn melys, wedi'u draenio
- 400g o domatos wedi'u torri'n ddarnau
- pecyn 30g o gymysgedd Fajita Asda
- pecyn 135g o gregyn tacos

### Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch yr olew mewn padell fawr ac yn araf ffrŵch y nionod am 5 munud, nes eu bod yn feddal. Ychwanegwch y garlleg a'i goginio am 1 munud pellach.
2. Cymysgwch y pupur, y ffa, y corn melys, y tomatos a'r gymysgedd Fajita i mewn. Tywalltwch 50ml o ddŵr i mewn a'i ferwi ac yna rhowch gaead arno a'i fudferwi am 5 i 10 munud. Gweinwch yn y cregyn taco cynnes gyda salad gwyrdd, hufen sur a darnau o leim.

