

Gallech gael
£4.25 yr wythnos
gyda Chychwyn
lach

GWNEUD Y MWYAF O'CH TALEBAU HEALTHY START



NHS
WALES
GIG
CYMRU
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Rhestr Siopa

1 tun o domatos mân	£0.28
4 taten bob	£0.48
1 courgette	£0.40
1 pupur coch	£0.42
1 tun o ffa cymysg/ffacbys	£0.30
2 nionyn bach	£0.20

Cyfanswm £2.08

Gallwch ddefnyddio eich taleb ar gyfer yr holl gynhwysion a restrir yma



3 rysâit gwahanol yn defnyddio'r un cynhwysion. Yn gweini 4



Tsili Llysieuol gyda thaten bob (wedi'i addasu o First Step Nutrition)

Sgrwbiwch y tatws a'u pricio gyda fforcar eu hyd, yna rhwch nhw mewn popty poeth am 40 munud neu nes byddant ynfeddal.

- Torrwch y nionyn, courgette a'r pupur coch. Cynheswch sosban fawr gan ychwanegu 1 llwy fwrdd o olew ac ychwanegwch y nionod mân yna'r courgette a'r pupur coch
- Ar ôl i'r llysiau feddalu ychwanegwch y tomatos mân tun, ffa cymysg tun ac 1 llwy de o bowdr tsili. Gadewch iddo fudferwi am 10-15 munud



Pastai Mediteranaidd (wedi'i addasu o First Step Nutrition)

Piliwch y tatws, eu torri a'u berwi a'u stwnshio gydag ychydig o laeth i wneud yr haen uchaf. (Gellir rhoi hadau blodyn yr haul ar y top hefyd os ydych yn dymuno.)

- Torrwch y nionyn, courgette a'r pupur coch. Cynheswch sosban fawr gan ychwanegu 1 llwy fwrdd o olew ac ychwanegwch y nionod mân yna'r courgette a'r pupur coch
- Ar ôl i'r llysiaufeddaldu ychwanegwch y tomato tun, y ffacbys tun ac unrhyw berlysiau neu sbeisys ychwanegol. Rhwch y tatws stwnsh ar ei ben a'i weini.



Talpiau tatws gyda llysiau rhost a saws tomato

Sgrwbiwch y tatws, eu torri yn dalpiau ('wedges') a'u rhoi mewn tun rhostio gyda 1 llwy fwrdd o olew. Coginiwch mewn popty sydd wedi'i gynhesu o flaen llaw ar 180°C/ Marc Nwy 6 am 30-40 munud.

- Torrwch y nionyn, courgette a'r pupur coch yn ddarnau mawr a'u rhoi mewn tun rhostio ar wahân (i'r tatws) gyda 1 llwy fwrdd o olew a pherlysiau o'ch dewis. Rhostiwch am 10 munud. Draeniwch y ffacbys a'u hychwanegu at y llysiau. Rhostiwch am 15 munud arall.
- I wneud y saws tomato, rhwch y tomatos mân mewn sosban fach gyda 1 llwy de o saws Worcester. Gadewch iddo fudferwi am 20 munud.

Gallech gael
£4.25 yr wythnos
gyda Chychwyn
Iach

GWNEUD Y MWYAF O'CH TALEBAU HEALTHY START



Rhestr Siopa

1 bag (500g) o aeron yr haf cymysg	£1.39
1 tun o sleisys eirin gwlanog mewn sudd	£0.47
4 banana ganolig	£0.52
1 bag o afalau/gellyg (4-6)	£0.59

Cyfanswm **£2.97**

Gallwch ddefnyddio eich taleb ar gyfer yr holl gynhwysion a restrir yma



2 rysâit gwahanol yn defnyddio'r un cynhwysion. Yn gweini 4

Smwddi Ffrwythau

Cynhwysion

2 fanana ganolig wedi'i sleisio, ½ tun o eirin gwlanog wedi'u sleisio, 250g o aeron cymysg wedi'u rhewi, 200g o iogwrt naturiol plaen neu laeth hanner sgim

Dull

- Rhewch 250g o ffrwythau cymysg wedi'u rhewi mewn jwg mesur mawr
- Piliwch a thorrwch y bananas ac ychwanegwch y rhain a'r eirin gwlanog sydd wedi'u sleisio at y ffrwythau sydd wedi'u rhewi
- Ychwanegwch yr iogwrt naturiol plaen neu'r laeth hanner sgim at y jwg
- Gyda chymysgydd ffon law (neu stwnsiwr) cyfunwch yr holl gynhwysion
- Tywalltwch y cyfan i mewn i wydrau a'i fwynhau! Gallwch ei weini gydag afalau wedi'u sleisio.



Salad Ffrwythau Ffres

Cynhwysion

2 fanana ganolig wedi'u sleisio, ½ tun o eirin gwlanog wedi'u sleisio gyda'r sudd, 250g o aeron cymysg wedi'u rhewi, 2afal wedi'u sleisio

Dull

- Rhewch 250g o ffrwythau cymysg wedi'u rhewi mewn bowlen fawr, ac ychwanegwch y sleisys eirin gwlanog a'r sudd
- Pliciwch a sleisiwch y bananas a'u hychwanegu at y fowlen gan ei orchuddio â'r sudd i'w stopio rhag newid lliw
- Yn olaf, sleisiwch a thorrwch yr afalau a'u hychwanegu at y fowlen, unwaith eto gan ei orchuddio â'r sudd i'w stopio rhag newid lliw. Yna bydd yn barod i'w weini neu mae'n cadw'n dda yn yr oergell am hyd at 24 awr.

