



Wraps

Wrap Brecwast

1 wrap
2 wy
1 tomato, wedi torri
1 sleis ham, wedi torri
20g caws wedi gratio
Halen a pupur
Llwy de o olew

Wrap Salad Tiwna

1 wrap
Llond llaw o letys
¼ pupur coch
1 llwy o mayonnaise
Tin tiwna
1 shibwn
Papur du

Wrap Falafel a Hwmws

1 wrap
Llond llaw o letys
¼ pupur coch
½ Moronen wedi gratio
1 shibwn
3 falafel
1 llwy Saws chilli melys neu 'chutney' mango

Dull

Ar gyfer y wrap brecwast, curwch yr wyau gyda chydig o halen a pupur, yna ychwanegwch y tomato, ham a caws wedi gratio a cyfunwch. Mewn padell ffrio sydd yr un maint a'r wrap, ychwanegwch yr olew a trowch y gwres mlaen i canolig. Ychwanegwch yr wy a coginiwch tan bod yr wy jyst wedi coginio, yna ychwanegwch y wrap a coginiwch am 1 munud ychwanegol. Yn ofalus, tynnwch y wrap ac yr omlet allan o'r padell ffrio trwy rhoi plat neu bwrdd torri pren dros y padell ffrio, a fflipiwch y wrap arno i'r bwrdd torri. Yn ofalu iawn, gan bydd y wrap yn dwym, rholiwch y wrap lan a torrwrch yn hanner. Bwytwch yn syth, neu lapiwch mewn papur gwrthsaim a ffoil ac ewch a fe gyda chi i fwyta wedyn. Ychwanegwch madarch neu pupur yn lle ham i wnued y wrap yn llyseiuol.

Ar gyfer y wraps cinio, torrwrch y letys ac unrhyw llysiau a gosod nhw yng nghanol y wrap. Ar gyfer y wrap tiwna, cymysgwch y tiwna gyda'r mayonnaise, y shibwn a bach o bupur yna ychwanegwch i'r wrap, rholiwch lan, torrwrch yn hanner a dyna fe!

Ar gyfer y falafels, allwch chi cynhesu nhw yn y ffwrn am 8 munud, yna torrwrch yn hanner ac ychwanegwch i'r wrap gyda'r llysiau, yna'r saws chilli neu chutney mango. Rholiwch, torrwrch yn hanner a mwynhewch.