



Tortila ffa a chaws Mecsicanaidd gyda phupur coch a seleri

Beth fyddi di ei angen

- 2 dun mawr (400g) o salad ffa cymysg, wedi'i ddraenio a'i rinsio (pwysau draenio 520g)
- 4 tortila mawr
- 160g o gaws caled (e.e. Cheddar), wedi'i gratio
- 1 pupur coch mawr, wedi'i olchi, ei ddi-hadu a'i sleisio
- 4 ffon o seleri, wedi'u golchi a'u sleisio'n ffyn bach

Alergeddau

- Llysieuol
- Heb wyau

Rysáit sy'n bwydo
pedwar oedolyn.

Rho gynnig ar ein
ryseitiau #bwydteulu
a rhanna dy luniau a
fideos gyda ni.



Tortila ffa a chaws Mecsicanaidd gyda phupur coch a seleri

Beth i'w wneud

1. Stwnsiwch y ffa cymysg gyda fforc.
2. Rhannwch y ffa rhwng y pedwar tortila a rhoi'r caws wedi'i gratio arnynt.
3. Rholiwch nhw i fyny a'u sleisio.
4. Gweinwch gyda'r pupur coch a'r ffyn seleri.

I fabanod

I fabanod, gweinwch y caws wedi'i gratio, y tortila a'r ffa stwnsh ar wahân.

Sbarion

Storiwch unrhyw gymysgedd ffa dros ben mewn cynhwysydd aerdyn yn yr oergell am hyd at 2 ddiwrnod. Gallech gael y cymysgedd ffa dros ben gyda sribedi bara pitta fel byrbryd blasus y diwrnod wedyn.

Oedolyn, neu berson
ifanc 12-18 oed



5-11 oed



1-4 oed



7-12 mis oed

