

Dip ffa

Cynhwysion

- 1 400g can ffa menyn, mewn dŵr
- 1 lemwn
- 2 ewin garleg
- 1 x 10ml llwy o olew olewydd
- 1/2 x 5ml llwy powdr cwmin
- 2 x 15ml llwy iogwrt naturiol llai o fraster

Cyfarpar

llwyau mesur, agorwr caniau, colander neu rhidyll, cyllell finiog, bwrdd torri, offer gwneud sudd, prosesydd bwyd, llwy, dysgl gweini,



Digon i 4

Maeth

Un chwarter o'r dip

A 126g serving contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
579kJ 138kcal	3.5g	0.4g	1.9g	0.05g
7%	5%	2%	2%	1%

of an adult's reference intake

5.9g o ffeibr pob dogn

Dull

1. Paratowch y cynhwysion:
 - draeniwch y ffa menyn;
 - hannerwch a defnyddiwch sudd y lemwn;
 - pliciwch y garleg.
2. Rhowch y ffa menyn, y sudd lemwn, yr olew olewydd, y garleg, y powdr cwmin a'r iogwrt mewn prosesydd bwyd.
3. Cymysgwch nes ei fod yn llyfn (Ychwanegwch ychydig mwy o iogwrt os yw'r dip yn rhy drwchus).
4. Rhowch mewn i ddysgl gweini.

I weini

Torrwch ddetholiad o lysiau i mewn i ffyn neu ddarnau maint dipio, i'w gweini gyda'r dip.

Er enghraifft:

- pupur
- corbwmpen
- ciwcymbr
- blodfresych
- moron
- radis