

Sglodion tortilla paprika a dip shibwns

Snack tember

Cynhwysion

2 wrap gwenith cyflawn
Olew chwistrellu neu llwy 1x 10ml o olew
1 x 5ml llwy o baprika mwg

Ar gyfer y dip:
150g iogwrt naturiol llai o fraster
1 shibwns

Cyfarpar

Clorian, llwyau mesur, hambwrdd ffwrn, papur pobi, bwrdd torri, siswrn cegin neu gyllell finiog, powlen fach ar gyfer olew a brwsh crwst (os nad ydych chi'n defnyddio olew chwistrellu), gefelau, llwy gymysgu, powlen fach.

Digon i 3



Maeth

Un rhan o dair o'r sglodion tortilla a dip

A 95g serving contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
747kJ 178kcal 9%	6.1g 9%	1.3g 6%	4.7g 5%	0.47g 8%

of an adult's reference intake

4g o ffeibr pob dogn

Dull

1. Cynheswch y popty ymlaen llaw i 200°C/ffan 180°C neu farc nwy 6.
2. Leiniwch yr hambwrdd ffwrn gyda phapur pobi.
3. Rhewch wrap ar y bwrdd torri a'i blygu'n ysgafn yn ei hanner i greu llinell i lawr y canol.
4. Torrwch ar hyd y llinell.
5. Plygwch bob darn yn ei hanner a thorri drwy'r llinellau eto.
6. Ailadroddwch, fel eich bod wedi creu 8 triongl o'r wrap.
7. Gnewch yr un fath gyfda'r ail wrap.
8. Lledaenwch y trionglau lapio mewn un haen ar yr hambwrdd ffwrn. (Efallai y bydd angen i chi wneud dau swp ar wahân os na fyddan nhw i gyd yn ffitio.).

9. Chwistrellwch (neu frwsio) pob triongl gydag ychydig o olew, yna trowch bob un drosodd a chwistrellu (neu frwsio) yr ochr arall.
 10. Pobwch y trionglau am 4-5 munud nes eu bod yn frown ysgafn.
 11. Tynnwch o'r ffwrn a, gan ddefnyddio'r gefelau, trowch nhw drosodd.
 12. Rhewch nhw'n ôl yn y ffwrn a choginiwch am 4-5 munud arall. (Cadwch lygad arnyn nhw!)
 13. Ar ôl eu coginio, taenellwch y paprica mwg ar y ddwy ochr.
- Ar gyfer y dip:
14. Torrwch y shibwns yn fân.
 15. Cymysgwch y shibwns a'r iogwrt gyda'i gilydd.

Awgrym byrbryd

Rhowch y sglodion tortilla mewn cynhwysydd aerglos a'u defnyddio ar gyfer byrbryd egwyl y diwrnod canlynol. Gallech chi fynd â rhywfaint o dip hefyd!