



Mac a chaws gwyrdd

Beth fyddi di ei angen

- 500g macaroni
- 1 pen (tua 600g) o frocoli, wedi'i dorri'n flodigion
- 200g (1 twb) o gaws meddal braster-isel
- 200ml o laeth hanner sgim

Alergeddau

- Llysieuol
- Heb wyau (os yw'r macaroni heb wyau)

Rysâit sy'n bwydo pedwar oedolyn.

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



Mac a chaws gwyrdd

Beth i'w wneud

1. Coginiwch y macaroni mewn dŵr berwedig am tua 15 munud, tan ei fod yn feddal. Ar ôl y 10 munud cyntaf, rhwch y brocoli yn yr un sosban â'r macaroni, neu stemiwch ef dros y macaroni berwedig mewn colandr.
2. Arllwyswch y dŵr allan o'r sosban ac ychwanegwch y caws meddal braster-isel a'r llaeth.
3. Twymwch y cyfan (os oes angen) cyn ei weini. Gweinwch gyda llysiau meddal wedi'u coginio ar yr ochr, wedi'u torri'n fysedd i fabis.

I fabanod

Torrwch y llysiau a'r macaroni'n fân a'u gadael i oeri cyn gweini.

Sbarion

Oerwch y bwyd o fewn 1-2 awr, cyn ei storio mewn cynhwysydd aerdyn mewn oergell. Defnyddiwch sbarion yn yr oergell o fewn 2 ddiwrnod. Wrth ailwresogi, gwnewch yn siŵr fod y bwyd yn chwilboeth yr holl ffordd drwyddo. Peidiwch ag ailgynhesu bwyd fwy nag unwaith. Oerwch cyn ei weini i fabanod.

Oedolyn, neu berson ifanc 12-18 oed



5-11 oed



1-4 oed



7-12 mis oed

