



Pasta caws

a llysiau wedi ei gyddio.

Reseit syml a cyflym i'r teulu holl i fwynhau.

Fydd angen ...

- 1.2 cwpanded o basta sych
2. Brocoli (allwch ddefnyddio gwahanol llysiau)
- 3.1 llwy de o bowdwr garlleg
- 4.1 llwy de o flawd plaen
5. 500g o gaws sydd wedi gratio
6. Tamaid o laeth
- 7.1 llwy de o paprika (dewisol)

Dull

1. Berwch y pasta a Brocoli gyda'i gilydd tan ei fod yn feddal
2. Mewn sosban ar wahân rhowch y llaeth, y blawd, y powdwr garlleg a hanner y caws ar wres isel nes ei fod yn gynnes a'r cyfan wedi'i gyfuno
3. Rhowch y pasta sydd wedi coginio a'r Brocoli i mewn i'r sosban, a'i gymysgu
4. Trosglwyddwch i ddysg sy'n ddiogel rhag ffwrn a rhowch y caws ychwanegol ar ben y pasta
5. Rhowch i mewn i'r ffwrn ar 180 gradd am ychydig o funudau tan fod y caws wedi toddi
6. Gweinwch gyda Salad ffres ar yr ochr



Cheesy Pasta with hidden vegetables

a quick and simple recipie for the
whole family to enjoy

You'll need ...

- 1.2 cups of dried pasta.
2. Broccoli (Can alternate this and use different veg)
- 3.1 tsp of garlic powder
- 4.1 tsp of plain flour
5. 500g grated cheese
6. Splash of milk
7. 1 tsp of paprika (optional)

Method

1. Boil the pasta and broccoli (cut up) together until soft
2. In a separate saucepan put the milk, flour, garlic powder and half of the cheese on low heat until warm and all combined
3. Add the cooked pasta and Brocoli to the pan and mix well
4. Transfer into an oven proof dish and sprinkle the remaining cheese on top
5. Pop into the oven on 180 for a few minutes until cheese has melted and golden
6. Serve when cooled with some side salad



Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council

Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board