

Salad Ffrwythau

Cynhwysion

1 banana, wedi'i philio a'i sleisio
1 afal, tynnu'r canol allan a'i sleisio
1 oren, wedi'i philio a'r rannu yn ddarnau
4 mefus, wedi'u hanneru
10 grawnwin
1 ffrwyth kiwi, wedi'i philio a'i sleisio
100ml sudd oren



Offer

Bwrdd torri, powlen gymysgu, cyllell, jwg mesur

Dull

1. Paratowch y ffrwythau a'u gosod mewn powlen weini fawr.
2. Ychwanegwch y sudd oren.

Cynghorion defnyddiol

- Defnyddiwch ffrwythau ffres yn eu tymor fel mafon yn yr haf neu afalau yn yr hydref.
 - Cymysgwch ychydig o ffrwythau tun fel pin afal neu eirin gwlanog.
 - Bwytwch pa bynnag ffrwythau sydd gennych – mae bob amser yn dda i'w bwyta!
-