BURRITOS BRECWAST

Caloriau: 250



CYNHWYSION;

2 tortilla blawd gwenith cyflawn	1/2 pupur, unrhyw liw, wedi'i dorri'n fâ
3 ŵy	1 llwy de o olew llysiau
2 llwy fwrdd o laeth 1%	20g caws braster isel wedi gratio
1 tomato wedi'i dorri'n fân	Pinsiad o bupur du
1 shibwnsyn wedi'i dorri'n fân	

Camau

1. Gosodwch y 2 tortilla yn fflat ar fwrdd a chynheswch y gril.

2. Cymysgwch yr wyau a'r llefrith gyda'u gilydd. Mewn powlen arall, cymysgwch y tomatos, shibwns, y pupur a'r pupur du gyda'i gilydd.

3. Cynheswch 1/2 llwy de o olew llysiau mewn padell ffrio ac wedyn arllwys hanner y gymysgedd ŵy i mewn. Coginiwch ar hob dros wres canolig am ychydig funudau.
Rhowch hanner y gymysgedd tomato ar ei ben cyn ychwanegu 10g o'r caws ar ei ben. Griliwch i galedu'r ŵy ac i doddi'r caws.

4. Rhowch yr omled ar ben un o'r tortillas cyn ail adrodd y broses unwaith eto.

5. Rholiwch y 2 tortilla cyn eu torri yn eu hanner.