

Healthy Wraps

INGREDIENTS (makes 2 wraps)

- 1 tablespoon hummus or cream **cheese**
- 2 tortilla **wraps**
- mixed salad leaves
- 2 cherry tomatoes
- 1/8 cucumber
- 1 spring onion
- 15g mature cheddar **cheese**
- 1/2 cooked chicken breast or 1/2 can tuna or 1 slice ham

EQUIPMENT

- chopping board
- sharp knife
- can opener
- grater
- teaspoon
- table knife

METHOD

1. Prepare the vegetables. Cut the cherry tomatoes in half, slice the cucumber and spring onion thinly.
2. Slice the chicken or open the can of tuna. Grate the cheese.
3. Spread the hummus or cream cheese over the two wraps using the back of the teaspoon or table knife.
4. Scatter the salad leaves over the middle of the wrap and top with tomatoes, cucumber, spring onion and grated cheese.
5. Divide the chicken, tuna or ham between the wraps.
6. Fold over two opposite sides to seal the edges and then roll up firmly to enclose the filling. Cut in half to serve.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: Cereals containing gluten, Milk



Wraps Iach

CYNHWYSION (yn gwneud 2 wrap)

- 1 llwy fwrdd o hwmws neu **gaws** meddal
- 2 **wrap** tortilla
- dail salad cymysg
- 2 domato ceirios
- 1/8 ciwcymbr
- 1 shibwnsyn
- 15g **caws** cheddar aeddfed
- 1/2 brest cyw iâr wedi'i goginio neu 1/2 tun tiwna neu 1 sleisen ham

OFFER

- bwrdd torri
- cylllell finio
- agorwr tuniau
- gratiwr
- llwy de
- cylllell fwrdd

DULL

1. Paratowch y llysiau. Torrwch y tomatos bach yn ei hanner, sleiswch y ciwcymbr a'r shibwnsyn yn denau.
2. Sleiswch y cyw iâr neu agorwch y tun o diwna. Gratiwch y caws.
3. Taenwch yr hwmws neu'r caws meddal dros y ddwy wrap gan ddefnyddio cefn y llwy de neu gyllell fwrdd.
4. Gwasgarwch y dail salad dros ganol y wrap ac ychwanegwch y tomatos, ciwcymbr shibwns a'r caws wedi'i gratio.
5. Rhannwch y cyw iâr, diwna neu ham rhwng y wraps.
6. Plygwch y ddwy ochr gyferbynnol i selio'r ymylon ac yna rholiwch i fyny yn gadarn i amgáu y llenwad. Torrwch yn ei hanner i wasanaethu.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysait hon yn cynnwys: Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, Llaeth

