



# SPIDER SANDWICHES



## INGREDIENTS

- 2 tomatoes - sliced
- 1/4 cucumber - sliced
- 4 spring onions—peeled and sliced
- 40g mature cheddar cheese - sliced
- 4 small wholemeal bread rolls
- 5 teaspoons cream cheese
- 4 handfuls spinach
- 1 red or green pepper
- 4 black or green pitted olives - sliced

### *Optional extras.*

- 1 small can tuna - drained
- 4 slices cooked chicken or turkey
- 2 hard boiled eggs –sliced

## EQUIPMENT

- chopping board, sharp knife,
- teaspoon, serving plate

**SERVES:** 4

**PREP TIME:** 20 minutes

**ALLERGENS:** gluten, milk

**COOK TIME:** \_\_\_\_\_

## METHOD

- 1 Prepare the vegetables and slice the cheese.
- 2 Cut each bread roll in half and separate the tops and the bottoms . Using a teaspoon, spread the cream cheese over each piece of bread.
- 3 Add a layer of spinach to the base of each roll. Then add the prepared vegetables, cheese and any optional extras you wish.
- 4 Place the top onto each roll and press down gently. To make the eyes of the spider, firstly spread a little bit of cream cheese over one side of each olive and then stick them onto the top of each roll.
- 5 For the spider's legs, firstly slice the pepper into rings and then cut each ring in half to make the legs (remember to remove any seeds). Finally arrange 4 legs on each side of the roll.
- 6 Serve the spider on its own or as part of a healthy lunchbox.



# BRECHDANAU PRY COP



## INGREDIENTS

2 domato - wedi'u sleisio

1/4 ciwcymbr - wedi'i sleisio

4 shibwns - wedi'u plicio a'u sleisio

40g o gaws Cheddar aeddfed - wedi'i sleisio

4 rholyn bara gwenith cyflawn bach

5 llwy de o gaws hufen

4 llond llaw o sbigoglys

1 pupur coch neu wyrdd

4 olewydd brith du neu wyrdd - wedi'u sleisio

### *Optional extras:*

1 tiwna can bach - wedi'i ddraenio

4 sleisen cyw iâr neu dwrci wedi'i goginio

2 wy wedi'u berwi'n galed - wedi'u sleisio

## OFFER

bwrdd torri, cylllell finiog,

llwy de, plât gweini

**DIGON I:** 4

**AMSER PARATOI:** 20 munud

**AMSER COGINIO:** \_\_\_\_\_

**ALLERGEDD:** grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, llaeth

## METHOD

- 1 Paratowch y llysiau a sleisiwch y caws.
- 2 Torrwch bob rholyn bara yn ei hanner a gwahanwch y topiau a'r gwaelodion. Gan ddefnyddio llwy de, taenwch y caws hufen dros bob darn o fara.
- 3 Ychwanegu haen o sbigoglys i waelod pob rholyn. Yna ychwanegwch y llysiau parod, caws ac unrhyw bethau ychwanegol y dymunwch.
- 4 Rhowch y top ar bob rholyn a gwasgwch i lawr yn ysgafn. I wneud llygaid y pry copyn, yn gyntaf taenu ychydig o gaws hufen dros un ochr i bob olewydd ac yna eu gludo ar ben pob rholyn.
- 5 Ar gyfer coesau'r pry cop, yn gyntaf sleisiwch y pupur yn gylchoedd ac yna torrwch bob cylch yn ei hanner i wneud y coesau (cofiwch dynnu unrhyw hadau). Yn olaf trefnwch 4 coes ar bob ochr i'r rholyn.
- 6 Gweinwch y pry cop ar ei ben ei hun neu fel rhan o focs bwyd iach.