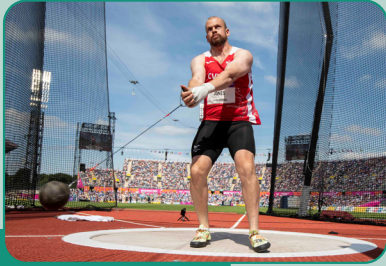


Osian Jones



Llun: Gary Mitchell

O: Fangor, yn byw yng Nghaerdydd
Digwyddiad: Taflu morthwyl
Hyfforddwr: Carys Parry
Clwb: Harriers Lerpwl

Osian Jones yn taflu morthwyl yng Ngemau Cymanwlad Birmingham 2022.

Yng Ngemau Cymanwlad Manceinion 2002 y cafodd Osian Jones ei ysbrydoli gyntaf i gynrychioli Cymru:

"Aeth fy rhieni â fi i wylïo'r Gemau ym Manceinion. Dyna oedd y tro cyntaf erioed i mi weld cystadleuath athletau ac fe syrthiais mewn cariad â'r gamp. Fe wyddwn i o'r eiliad honno fy mod eisiau bod yn athletwr a chynrychioli Cymru yng Ngemau'r Gymanwlad."

Mae Osian bellach wedi cynrychioli Cymru mewn tair o Gemau'r Gymanwlad, sef yn Glasgow 2014, Y Traeth Aur 2018 a Birmingham 2022. Cafodd hefyd y cyfrifoldeb pwysig o fod yn gapten y tîm yng Ngemau Birmingham 2022.

Cig Oen Cymru yw fy ffeffryn; mae *fajitas* mor hawdd i'w gwneud a gall y teulu cyfan eu mwynhau. Rwy'n hoffi fy *fajitas* gyda digon o gig a llysiau, sy'n wych i athletwr gan eu bod yn llawn protein, fitaminau a charbohydradau.

Gall cig coch chwarae rhan bwysig mewn diet cytbwys iach.

EWCH I eatwelshlamb.com AM FWY O RYSEITIAU.



Fajitas Cig Oen Cymru

Cynhwysion

- 2 stecen coes Cig Oen Cymru PGI, wedi'u torri'n stribedi
- 2 llwy fwrdd olew olewydd
- 1 winwnsyn coch, wedi'i sleisio'n denau
- 1 pupur coch, wedi'i sleisio
- 1 pupur melyn, wedi'i sleisio
- 1 llwy fwrdd sesnin fajita
- Sudd ½ leim (defnyddiwch yr hanner arall yn y salsa)
- 8 parseli tortilla bach, wedi'u cynhesu
- 4 llwy fwrdd hufen sur neu iogwrt naturiol
- 100 gram caws cheddar wedi'i gratio
- Tomatos wedi'u torri'n fân
- Coriander wedi'i dorri'n fân

Dull

1. Rhowch 1 llwy fwrdd o olew mewn padell ffrio, ychwanegwch y stribedi cig oen a'u ffrio am ychydig funudau nes eu bod yn frown golau.
2. Ychwanegwch y winwns a'r pupurau a'u ffrio dros wres uchel am tua 5 munud nes eu bod wedi'u lliwio'n dda.
3. Gostyngwch y gwres ac ychwanegu'r sesnin fajita, ewch ati i'w droi'n dda a'i ffrio am 2 funud. Ychwanegwch y sudd leim yn ofalus.
4. Cynheswch y tortillas yn y popty neu'r microdon.
5. Rhowch y gymysgedd ar y tortilla, gyda hufen sur, caws, tomatos a choriander.



Digon i 4
Amser paratoi: 25 munud
Amser coginio: 20 munud