# Tiritas de pollo sobre colchón de hojas

***Ingredientes:***

- 1 pechuga de pollo chica
- Hojas de lechuga mantecosa
- Hojas de lechuga morada
- Rúcula
- Aceite de oliva (1 cucharadita de café)
- Aceto (tres cucharadas soperas)
- Ketchup (1 cucharada sopera)
- Queso port salud light (rallado, 2 cucharadas soperas)
- Opcional: semillas de lino, champigniones crudos, tomates secos

**Preparación**

Lavar las hojas verdes y escurrirlas
Rallar una porción de queso port salud light
Cortar la pechuga de pollo cruda en tiritas aprox. 5 cm
Salpimentar las tiritas de pollo (pimienta y sal light)
Cocinar las tiritas de pollo en un sartén de teflón. Comenzar con fuego bien fuerte para sellarlas y que queden doradas por fuera
Bajar el fuego a mínimo para que finalice completamente la cocción.
Mientras se cocina el pollo preparar en un pote la salsa. Mezclar 1 cuchara sopera de kétchup más 2 cucharas soperas de aceto y un chorrito de agua tibia.
Batir y ya está lista para usar.
Preparar el plato: en un plato colocar una superficie abundante de las diferentes hojas verdes, condimentarlas por encima colocar las tiritas de pollo grilladas.
Bañar el pollo y parte de la ensalada si se quiere con la salsita.
Para terminar colocar en forma de lluvia el queso port salud light
Para hacerlo de diferentes formas se pueden agregar a las hojas verdes champiñones crudos fileteados finitos, tomates secos previamente hidratados en agua caliente o semillas de lino tostadas.