**Chips di patate dolci**

**con guacamole**



**Ingredienti per 4 persone:**

400 gr di patate dolci

Olio per friggere

2 avocadi maturi della varietà Hass

Succo di 1/2 lime

2 spicchi di aglio

1 peperoncino fresco

Sale q.b.

**1.** Sbucciate le patate dolci e tagliatele a fette sottili. Scaldate l’olio in una pentola o una friggitrice a 175 °C. Friggete le patate dolci una porzione per volta e mettetele ad asciugare sulla carta da cucina.
**2.** Per il guacamole tagliate a metà gli avocado e togliete il nocciolo. Estraete la polpa dalla buccia con un cucchiaio. Aggiungete il succo di lime e schiacciate la polpa con una forchetta fino a ottenere una mousse. Pelate l’aglio e riducetelo in poltiglia con uno spremiaglio. Incidete il peperoncino nel senso della lunghezza e raschiatelo per eliminare i semi. Tritatelo finemente e aggiungetelo al composto di avocado mescolando bene. Aggiustate di sale.

**Tempo di preparazione:** circa 1 ora

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 522 kcal / 2190 kJ

Proteine: 3,9 gr

Grassi: 45,3 gr

Carboidrati: 25,3 gr