

TABELA DE MEDIDAS CULINÁRIAS

Um guia simples para facilitar a sua vida na cozinha.



Ingredientes usuais

Item	1 xícara de chá	1 colher de sopa	1 colher de chá
Açúcar cristal/demerara	180g	10g	5g
Açúcar de confeitiro	140g	9,5g	3g
Açúcar refinado	180g	12g	4g
Amêndoas/castanhas	140g	10g	3,5g
Amido de milho	150g	9g	3g
Arroz cru	175g	15g	5g
Aveia	115g	5g	2,5g
Cebola picadinha	110g	10g	5g
Chocolate em pó/cacau	100g	10g	5g
Creme de leite de caixinha	240g	15g	5g
Creme de leite fresco	240g	15g	5g
Coco ralado	80g	5g	1,5g
Farinha de rosca	80g	5g	1,5g
Farinha de trigo	140g	5g	2,5g
Feijão cru	200g	10g	5g
Grão de bico cozido	170g	20g	10g
Grão de bico cru	195g	15g	5g
Manteiga/margarina	200g	12g	4g
Mel	300g	18g	6g
Milho cru	200g	20g	10g
Passas	140g	15g	5g
Polvilho doce/azedo	155g	15g	2,5g
Queijo ralado	80g	6g	1,8g
Sal	-	20g	5g



Ovo

Item	Peso
1 ovo médio inteiro	50g
1 clara	30g
1 gema	20g



Entre utensílios

Item	Equivalência
1 xícara de chá	17 col. de sopa
1 colher de sopa	3 col. de chá
1 colher de chá	3 col. de café



Temperatura de forno

Modo	Celsius	Fahrenheit
Baixo	180	350
Médio	200	400
Alto	240	475



Fermentos

Item	1 colher de sopa	1 colher de chá
Fermento em pó (químico)	14g	5g
Bicarbonato de sódio	14g	5g
Fermento biológico seco	10g	5g

10g de fermento biológico seco = 30g de fermento biológico fresco



Para receitas em inglês...

1 tsp (teaspoon) = 1 colher de chá
 1 tbsp (tablespoon) = 1 colher de sopa
 1 cup = 1 xícara
 1 pint = 473 ml (Estados Unidos)
 1 pint = 568 ml (Reino Unido)
 1 gallon = 3.78 litros
 1 fl oz (fluid ounce) = 30 ml
 1 quart = 946 ml
 1 oz (ounce) = 28.34 gramas
 1 lb (libra - pound) = 453.59 gramas
 1 quilo = 2.20 pounds



Líquidos em geral

Item	1 xícara de chá (250ml)	1 colher de sopa (15ml)	1 colher de chá (5ml)
Óleos e Azeites	180g	15g	5g
Água	220g	10g	1,5g
Café pronto	240g	15g	5g
Leites	240g	15g	5g
Leite condensado	305g	20g	7g

Feito por Nathália Araujo.