



PequeRecetas



Tablas de conversiones

Conversiones de medidas americanas

Peso	
3/4 oz.	20 gr.
1 oz.	25 gr.
1 1/2 oz.	40 gr.
2 oz.	50 gr.
2 1/2 oz.	60 gr.
3 oz.	75 gr.
1 lb.	450 gr.
2 lb.	900 gr.
3 lb.	1.350 kg.

Líquidos	
1/4 cup	60 ml.
1/3 cup	80 ml.
1/2 cup	120 ml.
1 cup	240 ml.
1 tablespoon (1tbsp)	15 ml.
1 teaspoon (1tsp)	5 ml.
3 teaspoon (1tsp)	15 ml.
1 fluid ounce	30 ml.
1 US quart	1 litro

Conversiones por ingrediente

Harinas y cereales	
harina	1 taza = 130 gr.
harina integral	1 taza = 150 gr.
almidón de maíz	1 taza = 140 gr.
cacao	1 taza = 82 gr.
arroz	1 taza = 195 gr.
cornflakes	1 taza = 25 gr.
copos de avena	1 taza = 85 gr.
pan rallado	1 taza = 150 gr.
galletas trituradas	1 taza = 100 gr.

Azúcar y endulzantes	
azúcar	1 taza = 200 gr.
azúcar morena	1 taza = 210 gr.
azúcar glas	1 taza = 115 gr.
miel	1 taza = 340 gr.
melaza	1 taza = 340 gr.



PequeRecetas



Tablas de conversiones

Leche y derivados	
leche	1 taza = 250 gr.
nata	1 taza = 250 gr.
nata agria	1 taza = 225 gr.
yogur	1 taza = 225 gr.
helado	1 taza = 215 gr.
queso crema	1 taza = 225 gr.
mascarpone	1 taza = 225 gr.
queso rallado	1 taza = 115 gr.
salsa bechamel	1 taza = 225 gr.

Grasas	
mantequilla o margarina	1 taza = 226 gr. 1 stick = 113 gr.
aceite	1 taza = 215 gr.
mantequilla de cacahuate	1 taza = 250 gr.

Fruta	
uva pasa	1 taza = 130 gr.
nueces	1 taza = 100 gr.
avellanas	1 taza = 100 gr.
almendras	1 taza = 100 gr.
cacahuates	1 taza = 100 gr.
coco rallado	1 taza = 100 gr.
plátano (puré)	1 taza = 300 gr.
fresas	1 taza = 225 gr.
frutos rojos	1 taza = 110 gr.
aguacate (puré)	1 taza = 225 gr.
mermeladas	1 taza = 330 gr.

Verdura	
zanahoria rallada	1 taza = 135 gr.
calabacín rallado	1 taza = 150 gr.
puré de patatas	1 taza = 250 gr.
puré de calabaza	1 taza = 210 gr.
pulpa de tomate	1 taza = 260 gr.

Dulces	
gotas de chocolate	1 taza = 170 gr.
Smarties/ M&M's	1 taza = 200 gr.
marshmallows	1 taza = 45 gr.

Varios	
agua	1 taza = 235 gr.
claras de huevo	1 taza = 8 unid.