

GUÍA

Equivalencias en cocina y repostería

estar bien

RIMAC

Equivalencias en cocina y repostería

Si eres fan de la cocina y la repostería, estoy segura que esto te va a servir. Ten a la mano esta guía práctica donde podrás ver las tablas de conversiones más comunes que te ayudarán a medir súper rápido las cantidades, en volumen y peso, de los insumos que usarás en tus preparaciones.

De onzas a gramos:

Onzas (oz)	Gramos (g)
2 oz	57 g
4 oz	113 g
6 oz	170 g
16 oz	454 g
32 oz	908 g
35,25 oz	1000 g
64 oz	1814 g

De cucharada, cucharadita, onza a mililitros:

1 cucharadita (cdta)	5 ml
1 cucharada (cda)	15 ml
1 onza (oz)	30 ml

De tazas a mililitros:

Tazas (tz)	Mililitros (ml)
¼ taza	60 ml
⅓ taza	80 ml
½ taza	120 ml
⅔ taza	160 ml
¾ taza	180 ml
1 taza	240 ml

De cucharadas a gramos:

1 Cucharada (cda)	Gramos (g)
Aceite	8 g
Azúcar	10 g
Harina	7 g
Sal	19 g

De cucharadita a gramos:

1 Cucharadita (cdta)	Gramos (g)
Aceite	4 g
Azúcar	5 g
Harina	3 g
Sal	5 g

Aquí podrás ver una lista de conversiones de algunos de los insumos más comunes.

* Podrían tener una ligera variación según el insumo o las tazas utilizadas.

De tazas a gramos:

1 Taza (tz)	Gramos (g)
Aceite	180 g
Agave	100 g
Almendras	130 g
Avena en hojuelas	125 g
Arroz (crudo)	200 g
Azúcar	190 g
Azúcar impalpable	120 g
Bebida vegetal	250 g
Cacao en polvo	90 g
Chips de chocolate	180 g
Coco rallado	100 g
Harina de almendras	120 g
Harina de trigo	120 g
Leche	240 g
Maicena	120 g
Mantequilla	225 g
Miel	340 g
Nueces	100 g
Panela	140 g
Yogurt	250 g
Yogurt griego	280 g

estar bien | RIMAC



squad · bienestar · certificado · TOP

ESPECIALISTA

Pierina Arbulú

Antropometrista ISAK 1, con más de 7 años de experiencia en el rubro de alimentación y vida saludable, actualmente me desempeño como Coordinadora de Nutrición en la cadena de supermercados saludables Flora & Fauna, soy aficionada al running y guía voluntaria de atletas con discapacidad visual en la Asociación Yo Soy Sus Ojos. Manejo mis redes sociales para compartir mi pasión y promover un estilo de vida saludable.


estar
bien
RIMAC