

## Tabela de Equivalência

### Alimentos sólidos

| Alimento             | Xícara de chá | Colher de sopa | Colher de chá |
|----------------------|---------------|----------------|---------------|
| Açúcar               | 180g          | 10g            | 3,5g          |
| Farinha de trigo     | 120g          |                |               |
| Manteiga             | 200g          |                |               |
| Chocolate em pó      | 90 g          |                |               |
| Manteiga             | 200g          |                |               |
| Gordura Vegetal      | 200g          |                |               |
| Coco Ralado          | 80g           | 5g             | 1,5g          |
| Fubá                 | 120g          | 7,5g           | 2,5g          |
| Amido de milho       | 150g          | 9g             | 3g            |
| Mel                  | 300g          | 18g            | 6g            |
| Polvilho             | 150g          | 9g             | 3g            |
| Queijo Ralado        | 80g           | 5g             | 1,5g          |
| Fermento em pó       |               |                | 10g           |
| Farinha de mandioca  | 150g          | 9g             | 3g            |
| Farinha de rosca     | 80g           | 5g             | 1,5g          |
| Arroz (cru)          | 200g          |                |               |
| Amêndoas (Castanhas) | 200g          |                |               |
| Aveia                | 80g           | 5g             | 1,5g          |

1 colher de (café) = 1/2 colher de chá

**Importante:** todas as medidas são usadas rasas, ou seja, depois de encher a xícara ou a colher, passa-se uma faca com lâmina reta para retirar o excesso.

### Líquidos

| Medida                   | ML     |
|--------------------------|--------|
| 1l                       | 1000ml |
| 1 copo                   | 250ml  |
| 1 copo requeijão         | 240ml  |
| 1 vidro de leite de coco | 200ml  |

### Temperatura Forno

| Forno        | Temperatura   |
|--------------|---------------|
| Brando       | 140º a 150º C |
| Médio        | 155º a 190ºC  |
| Quente       | 195º a 230ºC  |
| Muito Quente | 235º a 275ºC  |

### Tabela de Medidas de Peso

| Medida                | Conversão            | Medida           | Conversão            |
|-----------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| 1 copo americano      | 200 ml               | 1 (OZ) onça      | 30 grs. (28,350 grs) |
| 1 libra               | 16 onças / 453,6 grs | 1 Kg             | 2,20462 libras       |
| 1 galão (Gb)          | 4,543 l              | 1 galão (EUA)    | 3,785 l              |
| 1 xícara              | 250 ml               | 1 copo de vinho  | 6 colheres de sopa   |
| 1 cálice              | 3 colheres de sopa   | 1 colher de sopa | 15 colheres de café  |
| 1 colher de sobremesa | 10 colheres de café  | 1 colher de chá  | 3 colheres de café   |
| 1 colherinha (café)   | 1/2 colher (chá)     |                  |                      |

Obs. : Xícara de chá é a mesma coisa que Chávena.

<http://www.homemnacozinha.com>

© Homem na Cozinha 2006 – 2011

