PARA IMPRIMIR · TAZAS, CUCHARAS, GRAMOS

Tabla de conversiones de cocina

Tazas a gramos para diez ingredientes de diario, de la taza entera a la cucharada, y los volúmenes de tazas y cucharas en mililitros. Una taza mide volumen y un gramo masa: el peso depende del ingrediente.

Todas las unidades de la cocina, sin conexión

TAZAS A GRAMOS, POR INGREDIENTE

Ingrediente	1 taza	¾ taza	½ taza	⅓ taza	¼ taza	1 cucharada
Harina	125 g	94 g	62 g	42 g	31 g	8 g
Azúcar granulada	200 g	150 g	100 g	67 g	50 g	12 g
Azúcar moreno, compactado	220 g	165 g	110 g	73 g	55 g	14 g
Azúcar glas	120 g	90 g	60 g	40 g	30 g	7 g
Mantequilla	227 g	170 g	113 g	76 g	57 g	14 g
Cacao en polvo	100 g	75 g	50 g	33 g	25 g	6 g
Copos de avena	90 g	67 g	45 g	30 g	22 g	6 g
Arroz crudo	185 g	139 g	92 g	62 g	46 g	12 g
Miel	340 g	255 g	170 g	113 g	85 g	21 g
Leche o agua	240 g	180 g	120 g	80 g	60 g	15 g

VOLÚMENES DE TAZAS Y CUCHARAS

Taza	Mililitros	Cucharas
1	240 ml	16 cdas
¾	180 ml	12 cdas
⅔	160 ml	10 cdas + 2 cdtas
½	120 ml	8 cdas
⅓	80 ml	5 cdas + 1 cdta
¼	60 ml	4 cdas
⅛	30 ml	2 cdas

Cucharas y onzas

- 1 cucharada = 15 ml = 3 cucharaditas, 1 cucharadita = 5 ml.
- 1 oz = 28,35 g, 1 lb = 454 g.
- 1 barra de mantequilla de EE. UU. = 113 g, media taza.

Antes de medir

- Echa la harina en la taza con una cuchara y enrasa: apretada, una taza puede pesar 150 g.
- Una taza australiana tiene 250 ml, y las recetas británicas varían.
- Cuando la precisión importa, la báscula gana a cualquier taza.

Gramos por taza de EE. UU. (240 ml) como en nuestra guía, según la tabla de ingredientes de King Arthur Baking; fracciones calculadas desde la taza entera. Dentro de 210 × 279 mm: imprime en A4 y en carta.

Reutilízala libremente, basta un enlace.