

# EQUIVALENCIAS Y MEDIDAS

INGREDIENTES	CANTIDAD	EQUIVALENCIAS
Aceite	240 ml	1 taza
Almendras	½ kg	1 ¼ tazas, peladas
Avellanas	150 g	1 taza
Apio	1 pieza mediana	4 ½ tazas, picado
Arroz	½ kg, crudo	6 tazas
Azúcar	250 g	1 taza
Azúcar glass	180 g	1 taza
Azúcar refinada	½ kg	2 1/3 tazas
Cocoa	100 g	1 taza
Cebolla	1 pieza mediana	½ taza, picada
Champiñones	200 g	1 taza
Chícharos	300 g	1 taza, pelados
Chile poblano	3 piezas	1 taza, en rajas
Ciruelas pasas	200 g	1 taza, sin hueso
Coco rallado	150 g	1 taza
Frijoles	2 ½ tazas, crudos	6 tazas, cocidos
Garbanzos	200 g	1 taza
Granos de elote	200 g	1 taza
Harina	½ kg	4 tazas
Harina cernida	120	1 taza
Harina integral	½ kg	3 ½ tazas
Jamón	150 g	1 taza, picado
Jitomate	150 g	1 taza, molido
Maíz palomero	¼ de taza	5 tazas de palomitas
Mantequilla	250 g	1 taza
Nueces	250 g, en mitades	2 tazas
Pan molido	120 g	1 taza
Queso Manchego	100 g	1 taza, rallado
<b>LIQUIDOS</b>		
1/4 de litro	1 taza	250 ml
½ litro	2 tazas	500 ml
1 litro	4 tazas	1,000 ml
	½ taza	125 ml
	1/3 de taza	80 ml
	¼ de taza	60 ml
1 cda.	3 cdtas.	15 ml
10 onzas	1 ¼ tazas	
8 onzas	1 tazas	
6 onzas	¾ taza	
5 onzas	2/3 de taza	
4 onzas	½ taza	
2.5 onzas	1/3 de taza	
2 onzas	¼ de taza	
1 onzas	1/8 de taza	2 cdas.

<b>SOLIDOS</b>		
Una pizca	Lo que toma entre los dedos índice y pulgar	
	La mitad de $\frac{1}{4}$ de cda.	
$\frac{1}{8}$ de cda.	La mitad de $\frac{1}{2}$ cda.	
$\frac{1}{4}$ de cda.	$\frac{1}{2}$ cda.	
2 cdas	$\frac{1}{8}$ de taza	
4 cdas.	$\frac{1}{4}$ de taza	
8 cdas.	$\frac{1}{2}$ taza	
10 cdas.	$\frac{2}{3}$ de taza	
12 cdas.	$\frac{3}{4}$ de taza	
16 cdas.	1 taza	
$\frac{1}{4}$ de onzas	7 g	
$\frac{1}{2}$ onza	14 g	
1 onza	25 g	
2 onzas	50 g	
4 onzas	100-125 g	$\frac{1}{4}$ de libra
8 onzas	225 g	$\frac{1}{2}$ libra