

Medidas y sus equivalencias en cocina y repostería

Equivalencias de temperatura entre grados Celsius (°C) y Fahrenheit (°F)

100 °C = 212 °F	150 °C = 302 °F	200 °C = 392 °F
110 °C = 230 °F	160 °C = 320 °F	220 °C = 428 °F
120 °C = 248 °F	170 °C = 338 °F	230 °C = 446 °F
130 °C = 266 °F	180 °C = 356 °F	240 °C = 464 °F
140 °C = 284 °F	190 °C = 374 °F	250 °C = 482 °F

Tabla de equivalencias de temperatura entre grados Celsius (°C) y Fahrenheit (°F)

Equivalencias de capacidad y volumen

- Para medir una taza, llenar el medidor sin comprimir el ingrediente
- Para una cucharada de ingrediente, utilizar un cuchillo para quitar el exceso (cucharada rasa)
- Una pizca, es lo que puede tomarse entre las puntas de los dedos índice y pulgar

1 000 gr es igual a 1 kg	1 taza = 250 ml
1 cc es igual a 1 ml	1 cucharada = 15 ml = 3 cucharaditas
1 litro es igual a 1 000 cc o 1 000 ml	1 cucharadita = 5 ml

Equivalencias de peso de 1 taza

Almidón de arroz = 90 gr	Coco rallado = 80 gr
Arroz = 200 gr	Fécula de yuca = 110 gr
Cacao en polvo = 100 gr	Sémola de arroz = 150 gr

Equivalencias de cucharadas y cucharaditas (rasas)

Cucharadas

1 cucharada de aceite = 12 gr
1 cucharada de arroz = 12 gr
1 cucharada de azúcar de coco = 10 gr
1 cucharada de bicarbonato de sodio = 17 gr
1 cucharada de cacao en polvo = 6 gr
1 cucharada de levadura = 12 gr
1 cucharada de miel = 20 gr
1 cucharada de panela = 12 gr

Cucharaditas

1 cucharadita de aceite = 4 gr
1 cucharadita de arroz = 4 gr
1 cucharadita de azúcar de coco = 3 gr
1 cucharadita de bicarbonato de sodio = 6 gr
1 cucharadita de cacao en polvo = 2 gr
1 cucharadita de levadura = 4 gr
1 cucharadita de miel = 7 gr
1 cucharadita de panela = 4 gr

Medidas y equivalencias del aceite de oliva

1 litro de aceite = 4 tazas = 918 gr	1 cucharada de aceite = 15 ml = 13 gr
1 taza de aceite = 250 ml = 230 gr	1 cucharadita de aceite = 5 ml = 4 gr

Medidas y equivalencias de la harina sin gluten

1 kg de harina de arroz integral = 6 y 1/4 tazas	1 cucharada de harina de arroz integral = 10 gr
1 taza de harina de arroz integral = 160 gr	1 cucharadita de harina de arroz integral = 3 gr
1 taza de harina sin gluten = 140 gr	1 cucharada de harina sin gluten = 9 gr
1 taza de maicena = 120 gr	1 cucharadita de harina sin gluten = 3 gr

Medidas y equivalencias del azúcar de coco

1 kilo de azúcar de coco = 7 tazas	1 cucharada de azúcar de coco = 11 gr
1 taza de azúcar de coco = 143 gr	1 cucharadita de azúcar de coco = 3 gr

Medidas y equivalencias de unidades estadounidenses

Equivalencias de peso

½ oz = 14 gr	2½ oz = 70 gr	6 oz = 170 gr	12 oz = 340 gr
¾ oz = 21 gr	3 oz = 85 gr	7 oz = 198 gr	1 lb = 453 gr
1 oz = 28 gr	4 oz = 113 gr	8 oz = 226 gr	1 lb 8 oz = 680 gr
1½ oz = 42 gr	4½ oz = 127 gr	9 oz = 255 gr	2 lb = 907 gr
2 oz = 56 gr	5 oz = 141 gr	10 oz = 283 gr	3 lb = 1,36 kg

Equivalencias de capacidad

1 cup (taza) = 250 ml	1 tbsp (tablespoon - cucharada) = 15 ml
1/2 cup (taza) = 125 ml	1/2 tbsp (tablespoon - cucharada) = 7,5 ml
1/3 cup (taza) = 80 ml	1 tsp (teaspoon - cucharadita) = 5 ml
1/4 cup (taza) = 60 ml	1/2 tsp (teaspoon - cucharadita) = 2,5 ml
1 US fl oz (onza líquida*) = 30 ml	1 US quart = 1 litro

** La onza líquida es distinta de la onza como unidad de peso, aunque a veces se la denomina simplemente "onza" cuando el contexto aclara el significado, como las onzas en una botella.*

Equivalencias de peso entre libras, onzas y gramos

1 libra = 1 pinta = 16 onzas = 453 gr

1 onza = 28,5 gr