

## APRENDE LAS EQUIVALENCIAS EN MEDIDAS CASERAS

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| - vaso de agua                       | 200cc.                                  |
| - vaso de vino                       | 100cc.                                  |
| - yogur                              | 125g                                    |
| - cucharada sopera de aceite         | 10cc.                                   |
| - cucharada pequeña de aceite        | 5cc                                     |
| - chorrito de aceite                 | 70cc                                    |
| - terrón de azúcar                   | 5g                                      |
| - sobre de azúcar:                   | 8-10g                                   |
| - porción individual de mantequilla  | 15g                                     |
| - cucharada pequeña de mermelada     | 5g                                      |
| - rebanada de pan de 4 cm de ancho   | 30g                                     |
| - 30g de arroz o pasta en crudo      | 1 puñado                                |
| - 30g de tallarines cocidos          | medio plato pequeño                     |
| - 50g de aceitunas                   | 12 aceitunas con hueso                  |
| - 15g de frutos secos                | 10 almendras o avellanas, 15 cacahuetes |
| - 30g de cereales de desayuno        | un vaso de agua                         |
| - 40g de legumbres                   | 1 puñado y medio                        |
| - una pieza de fruta habitual        | 150g                                    |
| - una pieza de fruta pequeña         | 100g                                    |
| - una patata algo mayor que un huevo | 100g                                    |