



TABLAS DE

Al buscar una equivalencia, es muy importante tener en cuenta el tipo de sustancia a utilizar, ya que unas son más pesadas que otras. Las tablas que compartimos aquí son solamente unos ejemplos. Existen conversores de medidas y pesos en internet que ayudan a conseguir la equivalencia correcta.

SÓLIDOS



HARINA

TAZAS	MÉTRICO	INGLÉS
1/4 taza	30 g	1 oz
1/3 taza	45 g	1 1/2 oz
1/2 taza	60 g	2 oz
2/3 taza	90 g	3 oz
3/4 taza	100 g	3 1/4 oz
1 taza	125 g	4 oz
2 tazas	250 g	8 oz

*g: gramos, oz: onzas



CUCHARADAS

UNA CUCHARADA	UNA CUCHARADITA
7 g de harina	3 g de harina
19 g de sal	5 g de sal
10 g de azúcar	5 g de azúcar
10 g de levadura seca	3 g de levadura seca
8 g de aceite	4 g de aceite

TEMPERATURAS PARA HORNEAR

FAHRENHEIT (°F)	CENTÍGRADOS (°C)	TÉRMINO
250° - 275°	120° - 135°	muy bajo
300° - 325°	150° - 165°	bajo
350° - 375°	175° - 190°	medio
400° - 425°	205° - 220°	fuerte
450° - 475°	230° - 245°	muy fuerte
500° - 525°	260° - 280°	máximo



EQUIVALENCIAS

LIQUIDOS

TAZAS	MÉTRICO	INGLÉS
2 cucharadas	30 ml	1 fl oz*
1/4 taza	60 ml	2 fl oz
1/3 taza	70 ml	2 1/2 oz
1/2 taza	125 ml	4 fl oz
2/3 taza	150 ml	5 fl oz
3/4 taza	175 ml	6 fl oz
1 taza	250 ml	8 fl oz
1 1/2 tazas	375 ml	12 fl oz
2 tazas	500 ml	16 fl oz
2 1/2 tazas	600 ml	20 fl oz
3 tazas	750 ml	25 fl oz
4 tazas	1 litro	33 fl oz

*fl oz: onza líquida

Otros

1 cucharada 15 ml
 1 cucharadita 5 ml
 1 taza 250 ml
 1 onza 280 ml
 1 fl onza 30 ml
 1 libra 454 g
 1 galón 3.75 litros

COCOA

1 cucharada = 3 g 1 taza = 125 g
 1 cucharadita = 1 g

LECHE EN POLVO

1 cucharada = 3 g 1 taza = 100 g
 1 cucharadita = 1 g

LEVADURA INSTANTÁNEA

1 cucharada = 5 g 1 taza = 150 g
 1 cucharadita = 3 g

SAL

1 cucharada = 15 g
 1 cucharadita = 5 g

CUCHARADAS

CUCHARADITA	MÉTRICO
1/4 cucharadita (cdta)	1 ml/g
1/2 cucharadita (cdta)	2,5 ml/g
3/4 cucharadita (cdta)	4 ml/g
1 cucharadita (cdta)	1 ml/g
1 cucharada (cda)	15 ml/g

