

Handout 4

Tabela de conversão e medidas caseiras

A medida correta dos ingredientes é um dos fatores que pode definir a qualidade e o sucesso das suas receitas. Por isso, utilize as Tabelas 3.5.3 a 3.5.9 nas suas próximas preparações para lhe auxiliar a elaborar um prato ainda mais saboroso.

Tabela 3.5.3 Equivalência de volume para ingredientes secos.

Colher	Equivalência	Colher	Equivalência
¼ de xícara de chá	4 colheres de sopa	1 colher de café	½ colher de chá
½ de xícara de chá	5 colheres de sopa + 1 colher de chá	1 colher de chá	2 colheres de café
¾ de xícara de chá	8 colheres de sopa	1 colher de sobremesa	4 colheres de café
1 xícara de chá	12 colheres de sopa		
	16 colheres de sopa		

Fonte: Adaptada de referências ao final do capítulo.

Tabela 3.5.4 Equivalência de volume para líquidos.

mL	Equivalência
200 mL	1 copo americano
100 mL	½ copo americano
240 mL	1 xícara de chá
120 mL	½ xícara de chá
180 mL	¾ xícara de chá
60 mL	¼ xícara de chá
15 mL	1 colher de sopa
10 mL	1 colher de sobremesa
5 mL	1 colher de chá
2,5 mL	1 colher de café

Fonte: Adaptada de referências ao final do capítulo.

Para que sua receita fique na medida certa, é necessário respeitar a quantidade exata da descrita. Além disso, as porções devem ser rasas. Quando for medir copo, colher ou xícara, a dica é passar a faca (do lado oposto ao corte) rente à borda do medidor para tirar o excesso do ingrediente.

Lembre-se, também, de que cada produto tem uma determinada consistência e espessura. Para lhe ajudar, selecionamos alguns alimentos e suas equivalências.

Tabela 3.5.5 Equivalência de volume para a farinha de trigo.

Medida caseira	Peso
1 xícara de chá	120 g
½ xícara de chá	60 g
¼ de xícara de chá	30 g
1 colher de sopa	7 g
1 colher de sobremesa	5 g
1 colher de chá	3 g

Fonte: Adaptada de referências ao final do capítulo.

Tabela 3.5.6 Equivalência de volume para o açúcar.

Medida caseira	Peso
1 xícara de chá	200 g
½ xícara de chá	100 g
¼ xícara de chá	45 g
1 colher de sopa	10 g
1 colher de sobremesa	9 g
1 colher de chá	4 g

Fonte: Adaptada de referências ao final do capítulo.

Tabela 3.5.7 Equivalência de volume para a aveia.

Medida caseira	Peso
1 xícara de chá	80 g
½ xícara de chá	40 g
¼ xícara de chá	20 g
1 colher de sopa	5 g
1 colher de sobremesa	3,5 g
1 colher de chá	2 g

Fonte: Adaptada de referências ao final do capítulo.

Tabela 3.5.8 Equivalência de volume para o azeite de oliva ou óleos vegetais.

Medida caseira	Peso
1 xícara de chá	180 g
½ xícara de chá	90 g
1 colher de sopa	15 g

Fonte: Adaptada de referências ao final do capítulo.

Tabela 3.5.9 Equivalência de volume para o sal.

Medida caseira	Peso
1 pitada	É o que se consegue segurar entre as pontas de dois dedos ou 1/8 de colher de sopa
1 colher de chá	5 g
1 colher de sopa	20 g

Fonte: Adaptada de referências ao final do capítulo.