



## Tabla de conversiones de cocina

Cuánto pesan en gramos una taza, una cucharada y una cucharadita de cada ingrediente.

INGREDIENTE	1 TAZA	1 CDA	1 CDTA
<b>HARINAS</b>			
Harina común	120 g	7.5 g	2.5 g
Harina de pan	127 g	7.9 g	2.6 g
Harina para pastel	114 g	7.1 g	2.4 g
Harina integral	113 g	7.1 g	2.4 g
Harina de almendra	96 g	6.0 g	2.0 g
<b>AZÚCARES Y ENDULZANTES</b>			
Azúcar blanca	200 g	12 g	4.2 g
Azúcar morena, compactada	213 g	13 g	4.4 g
Azúcar glas	113 g	7.1 g	2.4 g
<b>GRASAS</b>			
Mantequilla	227 g	14 g	4.7 g
<b>LÍQUIDOS</b>			
Agua	237 g	15 g	4.9 g
Leche entera	245 g	15 g	5.1 g
Aceite vegetal	218 g	14 g	4.5 g
Miel	336 g	21 g	7.0 g
<b>GRANOS</b>			
Avena en hojuelas	90 g	5.6 g	1.9 g
Arroz blanco, crudo	200 g	12 g	4.2 g
<b>OTROS</b>			
Cacao en polvo	85 g	5.3 g	1.8 g

Los pesos son para una taza estadounidense al ras (236.6 ml). Fuentes: King Arthur Baking, USDA FoodData Central.

Tabla completa y conversores gratis en [kitchenconverts.com/tabla-de-pesos-de-ingredientes](https://kitchenconverts.com/tabla-de-pesos-de-ingredientes)