

PESI E MISURE CASALINGHE

Un bicchiere contiene:



200 ml di acqua
160 g di riso a grani lunghi (basmati)
180 g di riso a grani tondi
150 g di lenticchie
160 g di fagioli
130 g di semolino
120 g di maccheroni
175 g di zucchero
135 g di farina

Un cucchiaino contiene:



5 g di olio
5 g di burro o margarina
5 g di zucchero
5 g di farina
5 g di parmigiano
10 g di miele
10 g di marmellata

Una tazza da tè contiene:



150 ml di acqua
135 g di zucchero
100 g di tapioca o maizena
100 g di farina
50 g di noci sbucciate
125 g di riso a grani lunghi
120 g di cacao
110 g di semolino
20 g di uvetta

Altri pesi e misure utili:

pane: rosetta grande: 90 g
pane: rosetta piccola: 45 g
pane in cassetta o da toast: una fetta: 20 g
un grissino: 3-5 g
un cracker: 6-8 g
una fetta biscottata: 6-8 g
un biscotto secco: 6-8 g
una patata medio-piccola: 100 g
una mela o una pera media: 150 g
una banana media: 170 g
una prugna media: 30 g
un'albicocca media: 25 g
un'arancia media: 170 g
una zolletta di zucchero: 4 g
una bustina di zucchero da bar: 7 g