

TABELA DE MEDIDAS

ALGUMAS DICAS PARA SE CONHECER MEDIDAS
SEM A UTILIZAÇÃO DE BALANÇA:

01 copo americano	250 ml	01 xícara de chá de leite em pó	60 g
04 copos americanos	1 litro	01 xícara de chá de leite	200 ml
01 xícara de chá	100 g	01 xícara de chá de farinha de mandioca	100 g
01 xícara de café	50 g	01 xícara de chá de soja texturizada	50 g
01 colher de sopa	20 g	01 xícara de chá de coco ralado	88g
01 colher de sobremesa	15 g	01 xícara de chá de milho de canjica	134g
01 colher de chá	10 g	01 xícara de chá de araruta	100g
01 colher de café	05 g	01 xícara de chá de queijo ralado	125g
01 tigela da merenda de arroz	420 g	01 xícara de chá de rapadura (raspas)	88g
01 tigela da merenda de açúcar	340 g	01 xícara de chá de acerola	100g
01 tigela da merenda de farinha de mandioca	260 g	01 xícara de chá (rasa) de banha ou margarina	140g
01 tigela da merenda de feijá	350 g	01 xícara de chá (rasa) de farinha de trigo	100g
01 tigela da merenda de óleo	300 ml	01 xícara de chá (rasa) de fubá de milho	100g
01 copo americano de açúcar	140 g	01 xícara de chá (rasa) de arroz cru	140g
01 copo americano de feijão	100 g	01 xícara de chá (rasa) de beterraba crua	100g
01 copo americano de arroz	130g	01 colher de sopa (cheia) de chuchu	20g
01 copo americano de óleo	120 ml	01 colher de sopa (cheia) de vagem	15g
01 copo americano de leite em pó	90 g	01 colher de sopa (cheia) de mandioca	35g
01 copo americano de macarrão	100 g	01 colher de sopa (cheia) de abobrinha	16g
01 xícara de chá de farinha de trigo	120 g	01 colher de sopa (cheia) de kabutiá	25g
01 xícara de chá de maisena	110 g	01 colher de sopa (cheia) de cenoura	17g
01 xícara de chá de açúcar	130 g	01 colher de sopa (cheia) de cebola	19g
01 xícara de chá de gordura vegetal	140 g	01 colher de sopa (cheia) de salsa	6g

01 colher de sopa (cheia) de cebolinha	6g
01 colher de sopa (cheia) de mamão	37g
01 colher de sopa de açúcar	30g
01 colher de sopa de maisena	25g
01 colher de sopa de farinha	25g
01 colher de sopa de margarina	30g
01 colher de sopa de manteiga com sal	10g
01 colher de sopa de milho	25g
01 colher de sopa de soja cozida	30g
01 colher de sopa de extrato	20g
01 colher de sopa de polvilho	10g
01 colher de sopa de óleo vegetal	15g
01 colher de sopa de mel	25g
01 colher de sopa de melado	25g
01 colher de sopa de pimentão picado	20g
01 colher de sopa (rasa) de fubá de milho	10g
01 colher de sopa (rasa) de leite em pó	10g
01 colher de sopa (rasa) de canela	6g
01 colher de sopa (rasa) de colorau	5g
01 colher de sopa (rasa) de achocolatado	15g
01 colher de sopa (rasa) de tomate picado	10g
01 colher de sobremesa de maionese	15g
01 colher de chá de farinha de mandioca	3g
01 colher de chá de erva p/ chá	10g
01 colher de chá (rasa) de sal	5g
01 prato (cheio) de couve-flor	200g
01 prato (cheio) de repolho	100g
01 molho de cebolinha	57g
01 molho (médio) de couve	240

01 molho (grande) de coentro	150
01 unidade (média) de ovo	50g
01 pé de alface	150g
01 repolho (médio)	750g
01 tomate (médio)	65g

Exemplo de Cálculos do Bolo cascata

Alimento	Per Capta	Para 100 Alunos	Medida Caseira
Açúcar	11g	1100g	8,5 xícaras
Margarina	11g	1100g	8 xícaras
Ovo	07g	700g	14 ovos
Sal	01g	100g	20 cols de chá
Farinha de trigo	11g	1100g	9 xíc.de chá
Fermento em pó	0,3g	30g	3 cols de sopa rasa
Abacaxi	22g	2200g	3 unidades média
Açúcar p/ calda	4,5g	450g	3 copos americano
Farinha de soja	04g	400g	4 copos americano

Obs: Para 100 alunos, multiplica-se a per capta por 100.

Açúcar	Margarina	Ovo
1 xíc. --> 130g	1 xíc. --> 140g	1 ovo --> 50g
x --> 1100g	x --> 1100g	x --> 700g
x --> 8,5 xíc.	x --> 8	x --> 14 ovos

Sal	Farinha de trigo	Fermento em pó
1 col. --> 05g	1 xíc. --> 120g	1 col. sopa -->10g
x --> 100g	x --> 1100g	x --> 30g
x --> 20 cols	x --> 9 xíc.	x -->3 cols

Abacaxi	Açúcar p. calda	Farinha de soja
1 médio --> 800g	1 copo --> 140g	1 copo --> 97g
x --> 2200g	x --> 450g	x --> 400g
x --> 3 unidades	x --> 3 copos	x --> 4 copos

Obs.:

Copo --> copo americano

Xíc. --> xícara

Cols. --> colheres