# TABELA DE CONVERSÃO DE MEDIDAS

·1 litro = 4 copos de 250ml

·1 copo de vinho = 6 colheres de sopa

·1 cálice = 3 colheres de sopa

·1 colher de sopa = 3 colheres de chá ou 6 colheres de café ou 1 colher de sobremesa + 1 colher de chá=15ml

·1 colher de sobremesa = 2 colheres de chá ou 4 colheres de café

·1 colher de chá = 2 colheres de café = 5ml

·1 colher de café = 1/2 colher de chá = 2,5ml

## EQUIVALÊNCIA PARA INGREDIENTES LÍQUIDOS:

·1 copo = 250ml

·1 xícara (chá) = 240ml

·¾ xícara (chá) = 180ml

·½ xícara (chá) = 120ml

·¼ xícara (chá) = 60ml

·1 copo (do tipo de requeijão) = 250ml =

·¾ copo (do tipo de requeijão) = 187,5ml =

·½ copo (do tipo de requeijão) = 125ml =

·¼ copo (do tipo de requeijão) = 62,5ml =

·1 colher (sopa) = 15ml

·1 colher (sobremesa) = 10ml

·1 colher (chá) = 5ml

·1 colher (café) = 2,5ml

·4 copos (do tipo de requeijão) = 1 litro

·1 cálice = 9 colheres (sopa)

Obs. : Xícara de chá é a mesma coisa que Chávena.
Tabela de Equivalência de produtos:

## CHOCOLATE EM PÓ:

·1 xícara = 100 g

·1/2 xícara = 50 g

·1/3 xícara = 33 g

·1/4 xícara = 25 g

·1 colher de sopa = 6 g

## MANTEIGA OU GORDURA VEGETAL:

·1 xícara de chá = 200 g

·1/2 xícara = 100 g

·1/3 xícara = 65 g

·1 colher de café = 1/2 colher de chá

## FARINHA DE TRIGO:

·1 xícara de chá = 165 g = 13 colheres de sopa

·3/4 xícara de chá = 123,75g = 9,75 colheres de sopa

·1/2 xícara de chá = 82,5g = 6,5 colheres de sopa

·1/4 xícara de chá = 41,25g = 3,25 colheres de sopa

·1 colher de sopa = 13g

·1 copo (tipo americano) = 165g = 13 colheres de sopa

·1 copo (tipo de requeijão) = 212g = 16 colheres de sopa

·¾ copo (tipo de requeijão) = 159g = 12 colheres de sopa

·½ copo (tipo de requeijão) = 106g = 8 colheres de sopa

·¼ copo (tipo de requeijão) = 53g = 4 colheres de sopa

·1 colher de sopa = 13g

·1 colher de sobremesa = 5g

·1 colher de chá = 2g

## ARROZ:

·1 xícara = 200g

·1 colher de sopa = 15g

## FEIJÃO:

·1 xícara = 200g

·1 colher de sopa = 15g

## AÇÚCAR:

·1 xícara de chá de açúcar = 200g = 14 colheres de sopa

·¾ xícara de chá = 150g = 10,5 colheres de sopa

·½ xícara de chá = 100g = 7 colheres de sopa

·¼ xícara de chá = 50g = 3,5g

·1 copo (tipo americano) = 200g = 14 colheres de sopa

·1 copo (tipo de requeijão) = 200g

·1 colher de sopa = 14g

·1 colher de sobremesa = 9g

·1 colher de chá = 4g

## COCO RALADO FRESCO:

·1 xícara de chá = 100g

·1 colher de sopa = 7g

·1 colher de chá = 2g

## COCO RALADO SECO:

·1 xícara de chá = 80g

·1 colher de sopa = 5g

·1 colher de chá = 1,5g

## FUBÁ:

·1 xícara de chá = 120g

·1 colher de sopa = 7,5g

·1 colher de chá = 2,5g

## AMIDO DE MILHO:

·1 xícara = 150g

·1 colher de sopa = 9g

·1 colher de chá = 3g

## MEL:

·1 xícara = 300g

·1 colher de sopa = 18g

·1 colher de chá = 6g

## POLVILHO:

·1 xícara = 150g

·1 colher de sopa = 9g

·1 colher de chá = 3g

## QUEIJO RALADO:

·1 xícara = 80g

·1 colher de sopa = 5g

·1 colher de chá = 1,5g

## FERMENTO EM PÓ:

·1 colher de sopa = 10g

## FARINHA DE MANDIOCA:

·1 xícara = 150g

·1 colher de sopa = 9g

·1 colher de chá = 3g

## FARINHA DE ROSCA:

·1 xícara = 80g

·1 colher de sopa = 5g

·1 colher de chá = 1,5g

## CAFÉ:

·1 xícara de chá = 60g

## AMÊNDOAS, NOZES, CASTANHAS:

·1 xícara = 140g

## AVEIA:

·1 xícara = 80g

·1 colher de sopa = 5g

·1 colher de chá 1,5g

## ÁGUA:

·1 litro: 5 copos americanos (200ml) ou 4 copos tipo requeijão (250ml)

## LEITE:

·1 litro: 5 copos americanos (200ml) ou 4 copos tipo requeijão (250ml)

## BANHA:

·1 xícara de chá = 200g

·1 colher de sopa = 40g

## AZEITE OU ÓLEO:

·1 xícara de chá = 180ml

**Importante: todas as medidas são usadas rasas, ou seja, depois de encher a xícara ou a colher, passa-se uma faca com lâmina reta para retirar o excesso. Também não é fácil saber as medidas por copos ou xícaras, porque existem diferentes tamanhos dos mesmos objetos.**