

## APRENDE LAS EQUIVALENCIAS EN MEDIDAS CASERAS

- vaso de agua	200cc.
- vaso de vino	100cc.
- yogur	125g
- cucharada sopera de aceite	10cc.
- cucharada pequeña de aceite	5cc
- chorrito de aceite	70cc
- terrón de azúcar	5g
- sobre de azúcar:	8-10g
- porción individual de mantequilla	15g
- cucharada pequeña de mermelada	5g
- rebanada de pan de 4 cm de ancho	30g
- 30g de arroz o pasta en crudo	1 puñado
- 30g de tallarines cocidos	medio plato pequeño
- 50g de aceitunas	12 aceitunas con hueso
- 15g de frutos secos	10 almendras o avellanas, 15 cacahuetes
- 30g de cereales de desayuno	un vaso de agua
- 40g de legumbres	1 puñado y medio
- una pieza de fruta habitual	150g
- una pieza de fruta pequeña	100g
- una patata algo mayor que un huevo	100g