

# CONVERSÃO DE MEDIDAS

Andri Olekszechen

Andri Olekszechen



# SUMÁRIO

**3** Introdução

**4** Medidas disponíveis

**6** Açúcar

**8** Amido de milho

**10** Farinha de trigo

**12** Fermento químico

**14** Leite condensado

**16** Leite em pó

**18** Manteiga

**19** Ovos

**20** Raspas (limão e laranja)

## INTRODUÇÃO

Este e-book foi criado com o objetivo de auxiliar na produção de receitas em casos onde não há uma balança disponível. Todas as medidas convertidas foram pesadas diversas vezes para que houvesse a menor margem de erro possível.

A ideia de criar este e-book veio depois de receber muitas dúvidas sobre conversão de medidas, pois como opto em entregar minhas receitas preferencialmente em gramas (por ser mais exato), tanto no youtube, e-book, quanto no curso, quem não tem como pesar acaba tendo maior dificuldade, então, espero que este e-book ajude ♥



**Andrieli Olekszechen**



<https://www.instagram.com/andrieli.olekszechen/>



<https://www.youtube.com/c/AndrieliOlekszechen>



<https://t.me/s/andriolek>

## MEDIDAS DISPONÍVEIS

### COLHERES



As medidas em ml das colheres medidoras são diferentes das colheres tradicionais, e pode variar de marca para marca. As medidas dessas colheres neste e-book correspondem a elas cheias.

### COLHERES MEDIDORAS

- 1 colher de sopa = 15 ml
- 1 colher de sobremesa = 10 ml
- 1 colher de chá = 5 ml
- 1 colher de café = 2,5 ml



### COPO AMERICANO



- 1 copo americano = 190ml
- 1/2 copo americano = 95ml
- 1/3 copo americano = 63ml
- 1/4 copo americano = 47ml
- 2/3 copo americano = 126ml



## XÍCARA/MEDIDOR DE 200ML



XÍCARA DE 200ml

1 xícara = 200ml

1/2 xícara = 100ml

1/3 xícara = 66ml

1/4 xícara = 50ml

2/3 xícara = 134ml

## XÍCARA/MEDIDOR DE 240ML

XÍCARA DE 240ml

1 xícara = 240ml

1/2 xícara = 120ml

1/3 xícara = 80ml

1/4 xícara = 60ml

2/3 xícara = 160ml



## XÍCARA/MEDIDOR DE 250ML



XÍCARA DE 250ml

1 xícara = 250ml

1/2 xícara = 125ml

1/3 xícara = 83ml

1/4 xícara = 62ml

2/3 xícara = 166ml



*Açúcar*

## AÇÚCAR

1ml= 0,83g

### COLHERES

- 1 colher de sopa: 15g
- 1/2 colher de sopa: 7,5g
- 1 colher de sobremesa: 10g
- 1 colher de chá: 5g
- 1 colher de café: 2,5g

### COLHERES MEDIDORAS

- 1 colher de sopa (15ml): 12g
- 1 col. de sobremesa (10ml): 8g
- 1 colher de chá (5ml): 4g
- 1 colher de café (2,5ml): 2g

### COPO AMERICANO de 190ml

- 1 copo: 158g
- 1/2 copo (95ml): 79g
- 1/3 copo (63ml): 52g
- 1/4 copo (47ml): 39g
- 2/3 copo (126ml): 104g

### XÍCARA DE 200ml

- 1 xícara: 166g
- 1/2 xícara (100ml): 83g
- 1/3 xícara (66ml): 55g
- 1/4 xícara (50ml): 42g
- 2/3 xícara (132ml): 110g

### XÍCARA DE 240ml

- 1 xícara: 200g
- 1/2 xícara (120ml): 100g
- 1/3 xícara (80ml): 66g
- 1/4 xícara (60ml): 50g
- 2/3 xícara (160ml): 133g

### XÍCARA DE 250ml

- 1 xícara: 208g
- 1/2 xícara (125ml): 104g
- 1/3 xícara (83ml): 69g
- 1/4 xícara (62ml): 52g
- 2/3 xícara (166ml): 138g

## *Amido de milho*





## AMIDO DE MILHO

1ml= 0,53g

### COLHERES

1 colher de sopa: 15g

1/2 colher de sopa: 7,5g

1 colher de sobremesa: 5g

1 colher de chá: 3g

1 colher de café: 2g

### COLHERES MEDIDORAS

1 colher de sopa (15ml): 8g

1 colher de sobremesa (10ml): 5,5g

1 colher de chá (5ml): 2,5g

1 colher de café (2,5ml): 1,3g

### COPO AMERICANO de 190ml

1 copo: 100g

1/2 copo (95ml): 50g

1/3 copo (63ml): 33g

1/4 copo (47ml): 25g

2/3 copo (126ml): 66g

### XÍCARA DE 200ml

1 xícara: 106g

1/2 xícara (100ml): 53g

1/3 xícara (66ml): 35g

1/4 xícara (50ml): 27g

2/3 xícara (132ml): 70g

### XÍCARA DE 240ml

1 xícara: 127g

1/2 xícara (120ml): 64g

1/3 xícara (80ml): 42g

1/4 xícara (60ml): 32g

2/3 xícara (160ml): 85g

### XÍCARA DE 250ml

1 xícara: 132g

1/2 xícara (125ml): 66g

1/3 xícara (83ml): 44g

1/4 xícara (62ml): 51g

2/3 xícara (166ml): 88g



*Farinha  
de trigo*



## FARINHA DE TRIGO

1ml= 0,58g

### COLHERES

1 colher de sopa: 15g  
1/2 colher de sopa: 7,5g  
1 colher de sobremesa: 10g  
1 colher de chá: 5g  
1 colher de café: 2,5g

### COLHERES MEDIDORAS

1 colher de sopa (15ml): 9g  
1 col. de sobremesa (10ml): 6g  
1 colher de chá (5ml): 3g  
1 colher de café (2,5ml): 1,5g

### COPO AMERICANO de 190ml

1 copo: 110g  
1/2 copo (95ml): 55g  
1/3 copo (63ml): 36g  
1/4 copo (47ml): 27g  
2/3 copo (126ml): 73g

### XÍCARA de 200ml

1 xícara: 116g  
1/2 xícara (100ml): 58g  
1/3 xícara (66ml): 39g  
1/4 xícara (50ml): 29g  
2/3 xícara (132ml): 76g

### XÍCARA de 240ml

1 xícara: 140g  
1/2 xícara (120ml): 70g  
1/3 xícara (80ml): 46g  
1/4 xícara (60ml): 35g  
2/3 xícara (160ml): 93g

### XÍCARA de 250ml

1 xícara: 145g  
1/2 xícara (125ml): 72g  
1/3 xícara (83ml): 48g  
1/4 xícara (62ml): 36g  
2/3 xícara (166ml): 96g

## *Fermento químico*

1ml= 1g

### COLHERES

1 colher de sopa: 30g

1/2 colher de sopa: 15g

1 colher de sobremesa: 10g

1 colher de chá: 5g

1 colher de café: 2,5g

### COLHERES MEDIDORAS

1 colher de sopa (15ml): 15g

1 colher de sobremesa (10ml): 1g

1 colher de chá (5ml): 5g

1 colher de café (2,5ml): 2,5g



## *Leite condensado*



## LEITE CONDENSADO

1ml= 1,25g

### COLHERES

1 colher de sopa: 15g

1/2 colher de sopa: 7,5g

1 colher de sobremesa: 10g

1 colher de chá: 5g

1 colher de café: 2,5g

### COLHERES MEDIDORAS

1 colher de sopa (15ml): 19g

1 colher de sobremesa (10ml): 13g

1 colher de chá (5ml): 6,25g

1 colher de café (2,5ml): 3g

### COPO AMERICANO de 190ml

1 copo: 237g

1/2 copo (95ml): 119g

1/3 copo (63ml): 79g

1/4 copo (47ml): 59g

2/3 copo (126ml): 157g

### XÍCARA DE 200ml

1 xícara: 250g

1/2 xícara (100ml): 125g

1/3 xícara (66ml): 82g

1/4 xícara (50ml): 62g

2/3 xícara (132ml): 165g

### XÍCARA DE 240ml

1 xícara: 300g

1/2 xícara (120ml): 150g

1/3 xícara (80ml): 100g

1/4 xícara (60ml): 75g

2/3 xícara (160ml): 200g

### XÍCARA DE 250ml

1 xícara: 312g

1/2 xícara (125ml): 156g

1/3 xícara (83ml): 104g

1/4 xícara (62ml): 77g

2/3 xícara (166ml): 207g



*Leite em pó*



## LEITE EM PÓ

1ml= 0,50g

### COLHERES

1 colher de sopa: 14g

1/2 colher de sopa: 7g

1 colher de sobremesa: 5g

1 colher de chá: 3g

1 colher de café: 2g

### COLHERES MEDIDORAS

1 colher de sopa (15ml): 7,5g

1 colher de sobremesa (10ml): 5g

1 colher de chá (5ml): 2,5g

1 colher de café (2,5ml): 1,25g

### COPO AMERICANO de 190ml

1 copo: 95g

1/2 copo (95ml): 47g

1/3 copo (63ml): 31g

1/4 copo (47ml): 23g

2/3 copo (126ml): 63g

### XÍCARA DE 200ml

1 xícara: 100g

1/2 xícara (100ml): 50g

1/3 xícara (66ml): 33g

1/4 xícara (50ml): 25g

2/3 xícara (132ml): 66g

### XÍCARA DE 240ml

1 xícara: 120g

1/2 xícara (120ml): 60g

1/3 xícara (80ml): 40g

1/4 xícara (60ml): 30g

2/3 xícara (160ml): 80g

### XÍCARA DE 250ml

1 xícara: 125g

1/2 xícara (125ml): 62g

1/3 xícara (83ml): 41g

1/4 xícara (62ml): 31g

2/3 xícara (166ml): 83g



## *Manteiga*



## MANTEIGA

1ml= 0,96g

### COLHERES

1 colher de sopa: 30g

1/2 colher de sopa: 15g

1 colher de sobremesa: 10g

1 colher de chá: 5g

1 colher de café: 2,5g

### COLHERES MEDIDORAS

1 colher de sopa (15ml): 14,4g

1 colher de sobremesa (10ml): 9,6g

1 colher de chá (5ml): 4,8g

1 colher de café (2,5ml): 2,4g

### COPO AMERICANO de 190ml

1 copo: 182g

1/2 copo (95ml): 91g

1/3 copo (63ml): 60g

1/4 copo (47ml): 45g

2/3 copo (126ml): 121g

### XÍCARA DE 200ml

1 xícara: 192g

1/2 xícara (100ml): 56g

1/3 xícara (66ml): 63g

1/4 xícara (50ml): 48g

2/3 xícara (132ml): 127g

### XÍCARA DE 240ml

1 xícara: 230g

1/2 xícara (120ml): 115g

1/3 xícara (80ml): 77g

1/4 xícara (60ml): 58g

2/3 xícara (160ml): 154g

### XÍCARA DE 250ml

1 xícara: 240g

1/2 xícara (125ml): 120g

1/3 xícara (83ml): 80g

1/4 xícara (62ml): 60g

2/3 xícara (166ml): 160g

## *Ovos*

O ovo normalmente é composto por 33,3% de gema e 66,6% de clara, ou seja, um ovo MÉDIO de 50g (sem a casca) terá uma gema de aproximadamente 17g e 33g de claras.

## RASPAS

Raspas de 1 limão-taiti médio: 8g



Raspas de 1 laranja média: 15g



Raspas de 1 limão siciliano  
médio: 12g





<https://www.instagram.com/andrieli.olekszechen/>



<https://www.youtube.com/c/AndrieliOlekszechen>



<https://t.me/s/andriolek>

BONS BOLOS... ❤️