

CONVERSÃO ~ DE MEDIDAS

Andri Olekszech

Andri Olekszech



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): 36 g
- 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... ❤