

TABLAS DE CONVERSIONES PARA CONVERTIR PESO A VOLUMEN DE ALIMENTOS

Ingredientes	Volumen	Tecla Dry Oz (Onzas)	Gramos	Factor de Ajuste Kitchen Calc
Almendras, (fileteadas)	1/2 cup	1 1/2	43	2.751
Las almendras (slivered)	1/2 cup	2	57	2.075
Las almendras, entera (sin blanquear)	1 cup	5	142	1.666
pasta de almendras (para llevar)	1 cup	9 1/8	259	0.914
Manzanas (secado, cortado en dados)	1 cup	3	85	2.784
Las manzanas (peladas, cortadas)	1 cup	4	113	2.094
Albaricoques (secado, cortado en dados)	1/2 cup	2 1/4	64	1.848
Levadura en polvo	1 teaspoon		4	1.225
Bicarbonato de sodio	1/2 teaspoon		3	0.817
Relleno de pan de canela	1 cup	5 3/8	152	1.557
Los plátanos (puré)	1 cup	8	227	1.042
Cebada (cocido)	1 cup	7 5/8	215	1.100
copos de cebada	1/2 cup	1 5/8	46	5.143
Cebada, perlados	1 cup	7 1/2	213	1.111
Pesto de albahaca	2 tablespoons	1	28	1.057
Bayas (congelado)	1 cup	5	142	1.666
sidra hervida	1/4 cup	3	85	0.696
Los arándanos (secado)	1 cup	5 1/2	156	1.517
Los arándanos (frescos)	1 cup	6	170	1.392
Cereal de salvado	1 cup	2 1/8	60	3.943
migas de pan (secado)	1/4 cup	1	28	2.113
pan rallado, Panko japonesa	1 cup	1 3/4	50	4.732
migas de pan (dulce)	1/2 cup	3/4	21	5.633
Hornear mezcla Hoja de brownie (seco)	1 cup	5 3/4	163	1.452
Trigo sarraceno, entera (kasha)	1 cup	6	170	1.392
bulgur	1 cup	5 3/8	152	1.557
mantequilla	1/2 cup, 1 stick	4	113	1.047
Suero de mantequilla, yogur, crema agria	2 tablespoons	1	28	1.057
suero de leche en polvo	2 tablespoons	7/8	25	1.184
Potenciador de la torta	2 tablespoons	1/2	14	2.114
Caramelo, 14-16 piezas individuales	1/2 cup	5	142	0.833
trozos de caramelo (Heath, chocolate o caramelo picado)	1 cup	5 1/2	156	1.517
Cáscara confitada	1/2 cup	3	85	1.392

Cáscara confitada	1/2 cup	3	85	1.392
	2			
Las semillas de alcaravea	tablespoons	5/8	18	1.644
Anacardos (picada)	1 cup	4	113	2.094
Anacardos (conjunto)	1 cup	4	113	2.094
Zanahorias, ralladas)	1 cup	3 1/2	99	2.390
Zanahorias (cocidos y en puré)	1/2 cup	4 1/2	128	0.924
Zanahorias, en cubitos)	1 cup	5	142	1.666
El apio (en cubitos)	1 cup	5	142	1.666
Queso, queso cheddar, jack, mozzarella, Suiza (rallado)	1 cup	4	113	2.094
Queso, queso Feta	1 cup	4	113	2.094
Queso, requesón	1 cup	8	227	1.042
Queso, queso parmesano (rallado)	1/2 cup	1 3/4	50	2.366
queso en polvo	1/2 cup	2	57	2.075
Cerezas (secado)	1/2 cup	2 1/2	71	1.666
Cerezas (escarchada)	1/4 cup	1 3/4	50	1.183
Cerezas (congelado)	1 cup	4	113	2.094
Cebollino (fresco)	1/2 cup	3/4	21	2.817
Chocolate (picada)	1 cup	6	170	1.392
Chips de chocolate	1 cup	6	170	1.392
	2			
Cacao, sin azúcar	tablespoons	3/8	11	2.691
Cacao, sin azúcar	1/4 cup	3/4	21	2.817
Cacao, sin azúcar	1 cup	3	85	2.784
De coco, sin azúcar (rallado)	1 cup	4	113	2.094
La leche de coco en polvo	1/2 cup	2	57	2.075
Coco, endulzadas (copos)	1 cup	3	85	2.784
migas de galleta	1 cup	3	85	2.784
Polvo de café	2 teaspoons	1/8	4	7.400
Maíz (reventado)	4 cups	3/4	21	45.067
Harina de maíz, toda	1 cup	4 7/8	138	1.714
Jarabe de maíz	1 cup	11	312	0.758
Maicena	1/4 cup	1	28	2.113
Los arándanos (seca)	1/2 cup	2	57	2.075

Los arándanos (frescos o congelados)	1 cup	3 1/2	99	2.390
Crema (pesado, ligero, o de crema y leche)	1 cup	8	227	1.042
Queso crema	1 cup	8	227	1.042
Grosellas	1 cup	5	142	1.666
Fechas (picada)	1 cup	5 1/4	149	1.588
Mejorador de masa	2 tablespoons	5/8	18	1.644
La clara de huevo (fresca)	1 large	1 1/4	30	0.986
Las claras de huevo (secas)	2 tablespoons	3/8	11	2.691
La yema de huevo (fresca)	1 large	1/2	18	1.206
La linaza	1/4 cup	1 1/4	35	1.690
Harina de lino	1/2 cup	1 3/4	50	2.366
Higos (secado, picado)	1 cup	5 1/4	149	1.588
El ajo (clavo de olor, en la piel para asar)	1 large head	4	113	2.094
Ajo picado	2 tablespoons	1	28	1.057
El ajo (pelados y en rodajas)	1 cup	5 1/4	149	1.588
El jengibre (cristalizada)	1/2 cup	3 1/4	92	1.286
El jengibre (fresco, en rodajas)	1/3 cup	2 1/4	64	1.232
El jengibre (fresco, en rodajas)	1/4 cup	2	57	1.038
Las galletas Graham (triturado)	1 cup	5	142	1.666
migas de galleta Graham (en caja)	1 cup	3 1/2	99	2.390
Granola	1 cup	4	113	2.094
Semillas de uva	1/2 cup	2	57	2.075
Avellanas (conjunto)	1 cup	5	142	1.666
Miel	1 tablespoon	3/4	21	0.705
Miel	1 cup	12	340	0.696
Clearjel® instantánea	1 tablespoon	3/8	11	1.345
Mermelada o conservas	1/4 cup	3	85	0.696
Mermelada o conservas	2/3 cup	7 1/4	206	1.723
Manteca de cerdo	1/2 cup	4	113	1.047
Puerros (en dados)	1 cup	3 1/4	92	2.572

polvo de limón	2 tablespoons	5/8	18	1.644
Cal en polvo	2 tablespoons	5/8	18	1.644
nueces de macadamia (completas)	1 cup	5 1/4	149	1.588
leche malteada en polvo	1/4 cup	1 1/4	35	1.690
jarabe de malta	2 tablespoons	1 1/2	43	0.688
Copos de trigo malteado	1/2 cup	2 1/4	64	1.848
azucar de arce	1/2 cup	2 3/4	78	1.517
miel de maple	1/2 cup	5 1/2	156	0.758
Maple Flav-R-Bites	1/2 cup	2 1/2	71	1.666
crema de malvaviscos	1 cup	3	85	2.784
melcocha Fluff®	1 cup	4 1/2	128	1.848
Malvaviscos (mini)	1 cup	1 1/2	43	5.502
Polvo de merengue	1/4 cup	1 1/2	43	1.376
mayonesa	1/2 cup	4	113	1.047
La leche, evaporada	1/2 cup	4 1/2	128	0.924
La leche, 1%	1 cup	8	227	1.042
Leche y seco especial de panadero	1/4 cup	1 1/4	35	1.690
Leche, comprados en la tienda sin grasa seca	1/4 cup	3/4	21	2.817

Leche, leche condensada edulcorada	1/4 cup	2 3/4	78	0.758
El mijo (conjunto)	1/2 cup	3 5/8	103	1.149
Melaza	1/4 cup	3	85	0.696
Setas (en rodajas)	1 cup	2 3/4	78	3.033
Salvado de avena	1/2 cup	1 7/8	53	2.232
La avena, copos laminados gruesos o tradicionales	1 cup	3 1/2	99	2.390

La avena, cocción rápida	1 cup	3 1/8	89	2.658
La avena, el corte de acero (en bruto)	1/2 cup	2 7/8	99	1.195
La avena, el corte de acero (cocido)	1 cup	9	255	0.928
Aceite, vegetal	1 cup	7	198	1.195
Aceitunas (en rodajas)	1 cup	5	142	1.666
Las cebollas, el bicarbonato	1/2 cup	1 3/8	39	3.033
Cebollas, frescas (en cubitos)	1 cup	5	142	1.666
polvo de jugo de naranja	2 tablespoon	5/8	82	0.361
Copos orgánicos 6-Grain	1/2 cup	3 5/8	103	1.149
(Melocotones pelados y cortados en cubitos)	1 cup	6	170	1.392
Mantequilla de maní	1/2 cup	4 3/4	135	0.876
Cacahuetes (enteros, pelados)	1 cup	5	142	1.666
Peras (pelados y cortados en cubitos)	1 cup	5 3/4	163	1.452
Pacanas (en cubitos)	1/2 cup	2	57	2.075
Pacanas (en cubitos)	1 cup	4	113	2.094
Pimientos, rojo o verde (fresco)	1 cup	5	142	1.666
pulpa de caqui	1 cup	8 1/2	241	0.982
Piña, se secó	1/2 cup	2 1/2	71	1.666
polvo de jugo de piña	2 tablespoons	5/8	18	0.822

Piña (fresca o enlatada, cortado en dados)	1 cup	6	170	1.392
Pie de llenado del reforzador	1/4 cup	1 5/8	46	1.286
piñones	1/2 cup	2 1/2	71	1.666
Pistachos	1/2 cup	2 1/8	60	1.972
pasta de nueces de pistacho	1/4 cup	2 3/4	78	0.758
Semillas de amapola	2 tablespoons	5/8	18	1.644
Semillas de amapola	1/4 cup	1 3/8	39	1.517
Polenta (harina de maíz molida gruesa)	1 cup	5 3/4	163	1.452
Patatas (puré)	1 cup	7 1/2	213	1.111
pasta de praliné	1/2 cup	5 1/2	156	0.758
Calabaza (en lata)	1 cup	9 1/2	269	0.880
La quinua (conjunto)	1 cup	6 1/4	177	1.337
La quinua (cocido)	1 cup	6 1/2	184	1.286
Pasas de uva (suelto)	1 cup	5 1/4	149	1.588
Pasas de uva (lleno)	1/2 cup	3	85	1.392
Frambuesas (fresco)	1 cup	4 1/4	120	1.972
Ruibarbo (fresco, dados medio)	1 cup	4 1/4	120	1.972
Arroz crujiente	1 cup	1	28	8.450
Rice, marrón (cocinado)	1 cup	6	170	1.392

Arroz, grano largo (seco)	1/2 cup	3 1/2	99	1.195
copos de centeno	1 cup	4 3/8	124	1.908
Las cebolletas (en rodajas)	1 cup	2 1/4	64	3.697
semillas de sésamo	1/2 cup	2 1/2	71	1.666
Chalotes (peladas y cortadas)	1 cup	5 1/2	156	1.517
Secretos de la firma	1/4 cup	5/8	18	3.286
CCrea agria	1 cup	8	227	1.042
masa fermentada	1 cup	8	227	1.042
Fresas (fresco en rodajas)	1 cup	5 7/8	167	1.417
Azúcar (blanco granulado)	1 cup	7	198	1.195
	2/3 cup	4 3/4	135	2.629
El azúcar, los confiteros (sin tamizar)	2 cups	8	227	2.085
El azúcar, oscuro o marrón claro (para llevar)	1 cup	7 1/2	213	1.111
Azúcar, Demerara	1 cup	7 3/4	220	1.075
Azúcar, panecillo	1 cup	3 1/2	99	2.390
sustituto del azúcar (Splenda)	1 cup	7/8	25	9.464
sustituto del azúcar (sustituto de azúcar en Clabber Girl para hornear)	1 cup	5	142	1.666
los tomates secados al sol (paquete seco)	1 cup	6	170	1.392

Semillas de girasol	1/4 cup	1 1/4	35	1.690
Pasta de tahini	1/2 cup	2 1/2	71	1.666
Tapioca (cocción rápida)	2 tablespoons	3/4	21	1.410
trozos de caramelo	1 cup	5 1/2	156	1.517
manteca vegetal	1/4 cup	1 5/8	46	1.286
manteca vegetal	1/3 cup	2 1/8	60	1.314
manteca vegetal	1/2 cup	3 1/4	92	1.286
Gluten de trigo vital	2 tablespoons	5/8	18	1.644
Nueces (enteras)	1/2 cup	2 1/4	64	1.848
Las nueces (picadas)	1 cup	4	113	2.094
Agua	1/3 cup	2 5/8	74	1.066
Agua	2/3 cup	5 1/4	149	1.059
Granos de trigo (rojo)	1 cup	6 1/2	184	1.286
Salvado de trigo	1/2 cup	1 1/8	32	3.697
Trigo (ilegalmente)	1 cup	5 1/4	149	1.588
copos de trigo (malteada)	1/4 cup	1	28	2.113
Germen de trigo	1/4 cup	1	28	2.113
Levadura (instantánea)	2 1/4 teaspoons	1/4	7	1.575
yogurt	1 cup	8	227	1.042
Calabacín (triturado)	1 cup	5	142	1.666
Huevo entero batido	1 cup	1 3/4	230	1.029

Azúcar	1 tablespoon	1/2	12.51	1.183
Extracto de Vainilla	1 tablespoon	1/2	13	1.138
Extracto de Vainilla	1 teaspoon	1/8	4.2	1.167
Crema para batir, batida	1 cup	8-7/8	250	0.946
Yemas de Huevo	1 cup	8 1/2	240	0.986
Polvo para Hornear	1 tablespoon	1/2	15	0.987
Polvo para Hornear	1 teaspoon	1/8	5	0.980
Sal	1 cup	10-1/3	292	0.810
Sal	1 tablespoon	5/8	18	0.822
Sal	1 teaspoon	1/4	6	0.817