

**Medidas caseras con utensilios habituales de cocina**

MEDIDA CASERA	PESO / VOLUMEN	RACIONES
1 rebanada de pan (2 cm de grosor de una barra de 1/2 kg)	30-40 g	1,5-2 r
1 rebanada de pan (2 cm de grosor de una barra de 1/4 de kg)	20-25 g	1 r
1 vaso de leche	200-250 ml	1 r
1 yogur natural	125 g	0,5 r
1 cucharada sopera de aceite	10 ml	0 r
1 cucharada sopera de arroz, pasta pequeña o harina en crudo	20-30 g	1,5-2 r
1 puñado (mano cerrada) de arroz o pasta pequeña en crudo	20-30 g	1,5-2 r
1 taza de café de arroz o pasta pequeña en crudo	80-100 g	5,5-6,5 r
arroz cocido 1c/sopera		0,4 r
1 puñado de frutos secos	20-25 g	0,4 r
1 c/sopera de piñones y nueces	15 g	0,2 r
1 porción individual de mantequilla	10-15 g	0 r
1 plato de verdura	200-300 g	1 r
1 patata pequeña (de la medida de un huevo)	100 g	2 r
1 pieza de fruta mediana	150-200 g	1,5-2 r
1 cucharón de pasta/arroz/legumbre hervido		2 r