

Mesures casolanes amb estris habituals de cuina

MESURA CASOLANA	PES/VOLUM	RACIONS
1 llesca de pa (2 cm de gruix d'una barra de 1/2 kg)	30-40 g	1,5-2 r
1 llesca de pa (2 cm de gruix d'una barra de 1/4 de kg)	20-25 g	1 r
1 got de llet	200-250 ml	1 r
1 iogurt natural	125 g	0,5 r
1 cullerada sopera d'oli	10 ml	0 r
1 cullerada sopera d'arròs, pasta petita o farina en cru	20-30 g	1,5-2 r
1 grapat (mà tancada) d'arròs o pasta petita en cru	20-30 g	1,5-2 r
1 tassa de cafè d'arròs o pasta petita en cru	80-100 g	5,5-6,5 r
Arròs cuït 1c/sopera		0,4 r
1 grapat de fruits secs	20-25 g	0,4 r
1 c/sopera de pinyons i nous	15 g	0,2 r
1 porció individual de mantega	10-15 g	0 r
1 plat de verdura	200-300 g	1 r
1 patata petita (de la mesura d'un ou)	100 g	2 r
1 peça de fruita mitjana	150-200 g	1,5-2 r
1 cullerot de pasta/arròs/ llegum bullit		2 r