



I'm not robot



Continue

Cuanto son 120 gramos de azucar en tazas

Yo soy de las que aboga por usar los ingredientes exactos que pide una receta, después de todo, esa será la manera en la que quedará mejor nuestra preparación; pero muchas veces comenzamos a hornear y nos damos cuenta de que nos falta algún ingrediente, o buscamos una receta en internet y usa un ingrediente que no se encuentra en nuestro país (que me pasaba todo el tiempo con el buttermilk o suero de leche), es por eso que tener una tabla de sustituciones es muy importante por si llegamos a encontrarnos en un apuro!. Acá están algunas de las sustituciones que más utilizo:
Buttermilk o Suero de leche
1 taza de buttermilk o suero de leche = 1 cucharada de jugo de un limón o vinagre + suficiente leche hasta llenar una taza.
Déjalo reposar por 5 minutos antes de usarlo
Sourcream o crema agria
1 taza de sourcream o crema agria = 1 taza de harina leudante
1 taza - 2 cucharadas de harina todo uso tamizada (es decir, se mide una taza de harina todo uso y se le quitan 2 cucharadas) + 2 cucharadas de maicena (fécula de maíz) + 1/4 cucharaditas de polvo de hornear
¼ de cucharadita de sal
Azúcar
1 taza de azúcar en polvo o Nevazúcar = Mezclar en el procesador 1 taza de azúcar granulada + 1 cucharada de Maicena hasta convertir en polvo
1 taza de azúcar morena = 1 taza de azúcar granulada + 2 cucharadas de melaza o jarabe de maíz oscuro.
1 taza de azúcar granulada común = 1 ¾ tazas de azúcar de azúcar pulverizada o glass
Polvo de hornear
= 1 cucharadita de polvo de hornear = 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio + 1/2 de cucharadita de cremor tártaro
Chocolate o Cacao
1 onza de chocolate sin azúcar = 3 cucharadas de cacao sin azúcar + 1 cucharada de aceite vegetal o mantequilla sin sal
Leche condensada
1 lata de leche condensada = Cocinar a fuego lento 3/4 taza de leche en polvo + 1 taza de azúcar + 3 cucharadas de mantequilla sin sal
Melaza
1 taza de melaza = 1 taza de miel (aunque el sabor y el color del producto final pueden ser ligeramente distintos, cumplen el mismo efecto químico)
Bicarbonato de sodio o soda en polvo
1 cucharadita de bicarbonato de sodio o soda en polvo = 3 cucharaditas de polvo de hornear
Maicena o fécula de maíz
1 cucharada de Maicena o fécula de maíz = 2 cucharadas de harina de trigo
Cremor tártaro
1 cucharadita de cremor tártaro = 1 cucharadita de vinagre blanco = 1 cucharadita de zumo de limón
Mantequilla sin sal
1 taza de mantequilla sin sal
Derretida = 1 taza de aceite vegetal. Esta sustitución solo funciona en recetas que piden la mantequilla derretida. NO la recomiendo para galletas. En tortas puede funcionar pero la torta quedará menos esponjosa.
1 taza de mantequilla sin sal = 1 taza de manteca vegetal (Crisco). Esta sustición funciona en recetas de frostings y coberturas. NO lo recomiendo para tortas o galletas
1 taza de mantequilla sin sal = 1 taza de margarina sin sal para repostería
NO recomiendo sustituir la mantequilla sin sal por mantequilla o margarina para untar.
Sustituciones saludables
Muchísimas veces me preguntan cómo pueden hacer o qué ingredientes pueden sustituir para hacer una receta de algún postre un poco más saludable. La química de los postres libres de gluten o de azúcar es completamente diferente, y es importante que sepan que las sustituciones que les voy a dar a continuación van a hacer que su postre sea un poco más reducido en calorías, pero además este tipo de sustituciones hacen que las reacciones químicas que se dan con la unión de los ingredientes de cada receta cambien. Lo que les expliqué anteriormente quiere decir que al hacer sustituciones más saludables el resultado de su postre será diferente tanto en sabor como en textura, es muy probable que sus postres no sean tan esponjosos o suaves con las siguientes sustituciones, y el sabor también cambiará.
1 taza de gotas de chocolate = 1 taza de frutos secos
1 taza de mantequilla = 1 taza de aguacate hecho puré, o 1 taza banana hecha puré
1 taza de aceite = 1 taza de puré de frutas sin azúcar (manzana o bananas, preferiblemente)
2 huevos = 1 banana de tamaño mediano
1 taza de azúcar = ¼ de taza de miel, o ¼ de taza de sirope de maple
1 taza de leche de vaca = 1 taza de leche de almendras, o 1 taza de leche de coco
1 taza de crema de leche (nata de repostería en España) = 1 taza de crema de coco de lata (es importante que sepan que esta sustitución puede hacerse solo cuando son recetas en las que la crema se usa como espesante, no para montar)
1 taza de leche evaporada = 1 taza de leche de coco
1 taza de azúcar = 2 cucharadas de polvo de Stevia (solo sirve en recetas como tortas o bizcochos, no en galletas o cubiertas)
Una medición correcta de los ingredientes es una parte crucial del éxito de un dulce. A diferencia de los demás platos, donde puedes conseguir un resultado decente añadiendo los ingredientes a ojo, la repostería es química y requiere precisión. Agregar demasiada harina para la masa de una tarta resultará en una masa dura y seca. Por el contrario, al no añadir suficiente cantidad, se corre el riesgo de terminar con un pastel mal estructurado que se derrumba en el horno. Hoy vamos a hablar de las mejores herramientas para medir, cómo medir los líquidos y los sólidos, y cuales son las equivalencias de las medidas estadounidenses a las nuestras. Medidas de volumen
El volumen es una medida que indica cuánto espacio ocupa algo, y se representa en litros, mililitros, tazas, cucharadas, cucharaditas...
Herramientas esenciales para la medición de volumen
En las recetas extranjeras (y cada vez más en las nacionales) solemos encontrarnos con las tazas (cups), refiriéndose a la cantidad de un ingrediente. Pero hay que dejar claro una cosa: Una taza de café no es lo mismo que una taza de medir. Una taza de té no es lo mismo que una taza de medir. Una taza de desayuno no es una taza de medir. Tener a mano un conjunto preciso de tazas medidoras de diferentes tamaños (1 taza, 1/2, 1/3 y 1/4) es una buena idea. Y tener un juego de cucharas de medición es absolutamente esencial. Una taza estadounidense equivale aproximadamente a 240 mililitros, pero en otros países, como Inglaterra, Australia y Nueva Zelanda, una taza equivale a 284 mililitros. Aunque hay algunas recetas que pueden realizarse con la medición mediante un recipiente elegido (por ejemplo, un bizcocho de yogur puede hacerse midiendo los ingredientes en el envase del yogur; 3 partes de harina, dos de azúcar, una de aceite, etc., en teoría, se podría utilizar una taza cualquiera para medir los ingredientes), en general, hay que asegurarnos de que estamos utilizando los medidores correctos. Al igual que la taza, la cucharada también es una unidad estándar de medida. Esto significa que no podemos utilizar una cuchara normal si una receta requiere una cucharada de harina. Entonces ¿cuántos ml tiene una cucharada? ¿cómo medir gramos en cucharadas? ¿cuántos ml tiene una taza de café? Todas estas preguntas las vamos a contestar a continuación. Estas son algunas equivalencias básicas para medidas de volumen:
1 cucharadita = 5 ml
1 cucharada = 3 cucharaditas = 15 ml
1 vaso = 200 ml
1 yogur = 125 ml o 125 gramos
1/4 taza = 4 cucharadas = 60 ml
1/2 taza = 8 cucharadas = 120 ml
1 taza = 240 ml = 16 cucharadas
1 taza de desayuno = 250 ml
1 taza de las de té = 150 ml
1 taza de café = 100 ml
1 pinta = 2 tazas = 473 mililitros
1 cuarto de galón = 2 pintas = 946 mililitros
1 galón = 4 cuartos de galón = 3,8 litros
1 taza de aceite de girasol = 225 ml
1 taza de aceite de oliva = 225 ml
1 taza de aceite de coco = 250 ml
1 taza de nata líquida = 230 ml
100 ml = 10 cl
1 litro = 1000 ml
100 ml = 100 gr
Los ingredientes húmedos, como la leche, agua, huevos o aceites, se suelen medir en jarras medidoras que expresan mililitros. Técnicamente también pueden medirse con un peso, pues 100 ml de agua pesa aproximadamente 100 gramos. Los ingredientes secos, como la harina, azúcar, nueces, cacao en polvo, etc. se suelen medir en tazas o en gramos, pues sería muy difícil medir con precisión los ingredientes secos en una jarra medidora.
CÓMO UTILIZAR LAS JARRAS MEDIDORAS
Para medir líquidos, hay que colocar una jarra medidora sobre una superficie plana y estable (no vale mantenerla en la mano). Se vierte el líquido hasta que quede justo por debajo de la línea. Hace falta poner la vista a la misma altura de la jarra para ver correctamente la graduación. Notaremos que la superficie del líquido no es del todo plano, sino un poco cóncavo. Esto es debido a la tensión superficial, y por eso hay que llenar la jarra hasta sobrepasar la línea de graduación, como se indica en la imagen.
CÓMO UTILIZAR LAS TAZAS MEDIDORAS
Hay muchos métodos para llenar una taza medidora, añadiendo el ingrediente con una cuchara y aplastándolo, cogiéndolo directamente del recipiente, etc. Y algo curioso es que dependiendo del método que elijamos, el peso puede variar. La inexactitud radica en la capacidad de compresión de los ingredientes. Por ejemplo, la harina, ya sea para todo uso, bizcochona, de fuerza o con levadura, se puede comprimir fácilmente con una cuchara, espátula, etc. Incluso cuando se utiliza el mismo método exacto, la cantidad de harina en una taza y otra puede variar. Si introducimos la taza dentro del recipiente y lo subimos, dejando que salga con copete, y después enrasamos con una herramienta alisa, como el borde de un cuchillo, nos salen 141 gramos de harina. Pero si lo cogemos con menos fuerza, pesa 126 g, y si lo cogemos con más ímpetu, pesa 164 g. Este rango de pesos puede suponer la diferencia entre el éxito y el fracaso en una receta. Después de muchas pruebas y consultas a reposteras expertas, hemos consensuado que una taza de harina son 125 gramos. Pero es posible que en otros sitios o libros de cocina utilicen un método diferente para medir la harina. Por eso es tan complicado el uso de tazas, y es preferible utilizar gramos directamente. Medidas de masa
La cantidad de un ingrediente puede estar indicada en tazas (una medida de volumen) o gramos (una medida de peso). Estas son algunas equivalencias básicas para las mediciones de volumen:
1 onza = 28 gr
100 ml = 100 gr
1 taza de harina de trigo = 125 gr
1 taza de harina de repostería = 95 gr
1 taza de harina de maíz (Maizena) = 120 gr
1 taza de harina de arroz = 150 gr
1 taza de harina de trigo integral = 130 gramos
1 taza de harina de centeno = 100 gramos
1 taza de azúcar blanco = 207 gramos
1 terrón de azúcar = 6 gramos
1 cucharada de azúcar = 15 gramos
1 taza de azúcar moreno = 220 gramos
1 taza de azúcar glas = 125 gramos
1 taza de cacao en polvo = 140 gramos
1 taza de mantequilla = 200 gramos
1 barra de mantequilla = 100 gramos
1 taza de mantequilla de cacahuete = 250 gramos
1 taza de leche condensada = 306 gramos
1 taza de leche en polvo = 70 gramos
1 taza de yogur = 250 gramos
1 taza de crema agria = 250 gramos
1 taza de miel = 335 gramos
1 taza de sirope de arce = 360 gramos
1 taza de sirope = 322 gramos
1 taza de melaza = 340 gramos
1 taza de mermelada = 330 gramos
1 taza de claras de huevo = 8-10 huevos
1 taza de yemas de huevo = 12-14 huevos
1 taza de arroz seco = 200 gramos
1 taza de arroz basmati = 195 gramos
1 taza de quinoa seca = 180 gramos
1 taza de lentejas secas = 240 gramos
1 taza de pan rallado = 90 gramos
1 taza de queso rallado = 90 gramos
1 taza de queso cremoso = 225 gramos
1 taza de queso mascarpone = 225 gramos
1 taza de pepitas de chocolate = 190 gramos
1 taza de coco desecado = 85 gramos
1 taza de nueces peladas (sin trocear) = 95 gramos
1 taza de sultanas = 170 gramos
1 taza de avellanas = 130 gramos
1 taza de almendras = 115 gramos
1 taza de cacahuetes pelados = 150 gramos
1 taza de anardos crudos enteros = 125 gramos
1 taza de pipas de calabaza peladas = 160 gramos
1 taza de copos de avena = 120 gramos
1 taza de fruta desecada = 210 gramos
1 taza de fresas = 100 gramos
1 taza de zanahoria rallada = 135 gramos
1 taza de tomates cherry enteros = 200 gramos
1 taza de puré de calabaza = 210 gramos
1 taza de albahaca fresca troceada = 20 gramos
1 taza de tahini = 285 gramos
1 taza de helado = 215 gramos
1 sobre de gelatina en polvo = 7 gramos = 4 hojas de gelatina
1 sobre de levadura en polvo = 16 gramos
1 taza de soja texturizada = 60 gramos
1 taza de semillas de cáñamo = 160 gramos
Herramientas esenciales para la medición del peso
En cualquier receta que aparezcan las tazas, las usaremos para medir la cantidad o haremos una equivalencia con la tabla anterior. Si el ingrediente viene indicado en gramos, utilizaremos un peso o balanza de cocina para pesarlo, nunca lo haremos a ojo. El peso puede ser digital o analógico, aunque resulta mucho más preciso el digital. Con un peso o báscula no existe el problema de las tazas, 100 gramos de harina siempre van a ser 100 gramos, da igual como lo añadamos al recipiente. Además es menos sucio, no hay que utilizar una gran cantidad de tazas que luego hay que lavar.
CÓMO UTILIZAR UN PESO DE COCINA
Para medir los ingredientes comenzamos colocando el recipiente de la mezcla en la parte superior del peso, y presionamos el botón "tara" para que su peso no cuente. Esto podrá la pantalla a cero de nuevo. Ahora es cuando podemos añadir los ingredientes hasta que llegue a su peso exacto. Es tentador inclinar el paquete directamente hacia el recipiente, pero es muy fácil añadir accidentalmente demasiada cantidad de esta manera, por eso yo siempre utilizo una cuchara para añadirlo. Si necesitamos añadir más ingredientes, podemos volver a pulsar "tara" para poner la pantalla a cero de nuevo y volver a realizar la medición tantas veces como queramos. Así podemos realizar una medición exacta con un solo recipiente. Estos son los pesos estándar de algunos alimentos:
1 zanahoria = 70 gramos
1 bonitato = 340 gramos
1 berenjena = 325 gramos
1 patata grande = 400 gramos
1 cebolla = 200 gramos
1 pimiento rojo = 280 gramos
1 pepino = 280 gramos
3 corazones alcachofas cocidos =130 gramos
1 aguacate entero = 200 gramos
1 remolacha cruda = 150 gramos
1 rabanito = 15 gramos
1 lata maíz = 140 gramos
Chary Serrano 06 Mar, 2015
Whatsapp
Pinterest
Twitter
Facebook
VARIOS HOGAR: Trucos, Limpieza.
Esta tabla es muy completa y continuamente la estoy modificando y ampliando con medidas que encuentro y que busco contestando a las preguntas de los comentarios. Ayuda cuando nos den las recetas en cucharadas, tazas, etc., para saber las equivalencias de los ingredientes mas usados.. Es una guía útil y necesaria para medir muchas recetas. Para medir una taza, llenar el medidor sin comprimir el ingrediente. Para "rasar" una cucharada de ingrediente, utilizar un cuchillo para quitar el exceso. Una pizza, es lo que puede tomarse entre las puntas de dos dedos
1000 cc es igual a 1000 ml
· 1 cc es igual a 1 ml
· 1 Litro es igual a 1000 cc ó 1000 ml.
Abreviaturas mas comunes:
Ecuivalencia en recipientes:
Tazón = 1 taza de desayuno = 250 ml.
Taza = 1 taza de las de té = 150ml.
Tacita = 1 taza de las de café = 100 ml.
Cucharada = 1 cucharada de las soperas = 15 ml.
Cucharadita = 1 cucharada de las de postre = 5 ml.
Cucharadita de moca = 1 cucharadita de las utilizadas para el café
Vaso = 1 vaso de los de agua = 200 cc.
Copita o vaso de licor = 50 mililitros = medio decilitro = 4 cucharadas soperas
Ecuivalencia de capacidad:
1 cucharadita = 5 mililitros
1 cucharada = 15 mililitros
3 cucharaditas = 1 cucharada
16 cucharadas de agua = 1 vaso de agua
1 vaso de los de agua = 200 centímetros cúbicos
1 vaso de los de agua = 2 vasos de los de vino
1 vaso de vino
100 cc = 100 centímetros cúbicos
1 tazón o taza de desayuno = 250 mililitros=1/4 de litro =2 decilitros y 1/2 (tipo Mug)
1 taza de las de té = 150 mililitros = 1 decilitro y 1/2
1 taza de las de café = 100 mililitros = 1 decilitro
1 vaso de los de agua = 200 mililitros = 2 decilitros
1 vaso de los de vino = 100 mililitros = 1 decilitro
8 cucharadas soperas = 100 mililitros = 1 decilitro
1 copita o vaso de licor = 50 mililitros = 1/2 decilitro = 4 cucharadas soperas
Pesos y equivalencias de 1 taza en gramos:
Arroz blanco = 220 gr
Arroz integral = 200 gr
Cacao en polvo = 140 gr
Ciruelas, melocotones, naranjas, peras, sandia picadas = 150 gr
Coco rallado = 80 gr
Chocolate en polvo = 100 gr
Fresas picadas = 170 gr
Leche = 200 gr
Maicena o sémola = 100 gr
Manzanas picadas = 125 gr
Nueces molidas = 80 gr
Nueces en trozos = 100 gr
Pan rallado = 100 gr
Pasas de uva = 160 gr
Pulpa de tomate = 180 gr
Queso rallado = 130 gr
Peso y equivalencia de 1 cucharada sopera rasa en gr:
Aceite = 15 gr
Agua = 16 gr
Arroz = 20 gr
Azúcar = 20 gr
Azúcar glass = 15 gr
Café = 18 gr
Coco = 12 gr
Crema = 20 gr
Especias molidas = 10 gr.
Fécula = 12 gr
Harina = 15 gr
Harina, colmada = 25 -30 g.
Leche = 17 gr
Levadura = 10 gr
Mantequilla = 15 gr
Mermelada = 20 gr
Miel = 21 gr
Nata líquida = 20 gr
Pan rallado = 15 gr
Perejil u otra hierba = 10 gr
Queso rallado = 15 gr
Sal = 15 gr
100 mililitros de agua = a 100 gramos
Medida y equivalencia
Harina: 1 kilo de harina = 8 y 1/2 tazas aprox.
1 taza de harina = 120 a 130 gr aprox.
1 cucharada rasa harina = 15 gr aprox.
1 cucharada colmada de harina = 25/30 gr aprox.
1 cucharadita rasa de harina = 5 gr aprox.
1 taza de Maicena = 110 gr
Medida y equivalencia
Azúcar: 1 kilo de azúcar = 5 tazas aprox.
1 taza de azúcar = 190 a 200 gr aprox.
1 taza de azúcar negra = 160 gr
1 taza azúcar impalpable = 120 a 130 gr aprox.
1 cucharada rasa = 11 a 13 gr aprox.
1 cucharada colmada = 26 a 28 gr
1 cucharadita rasa = 3 a 4 gr
1 terrón de azúcar = 5 - 7 gr
Miel: 1 taza= 340 g.
1 cucharada= 21 g, y 1 cucharadita= 7 g.
Medida y equivalencia
Mantequilla o Margarina: 1 taza (tipo Mug)= 190 a 200 gr
1 cucharada rasa = 10 a 15 gr
1 cucharadita rasa = 6 a 8 gr
1 cucharada colmada = 40 a 45 gr
1 taza a temperatura ambiente = 1 y 1/2 taza derretida
Una nuez de mantequilla = 30 gr
Otras medidas comunes:
1 cucharada de miel = 20-25 gr
1 cucharada de polen de abeja= 10 gr
1 rebanada de pan = 20-30 gr
1 rebanada de pan tostado = 15-20 g.
1 taza de pan rallado = 160 gr
1 cucharada de levadura seca = 25 gr de levadura fresca
4 hojas de gelatina = 1 sobre de 7grs.
de gelatina en polvo
1 diente de ajo = 5 gr
1 cebolla mediana = 75 gr
1 patata mediana = 150-200 gr
1 tomate mediano = 100 gr
1 docena de aceitunas = 50 gr
1 limón mediano = 75 - 100 gr
1 manzana o 1 pera medianas = 100 - 150 gr
1 loncha de jamón serrano = 40 gr
1 loncha de jamón de cocido = 40 - 50 gr
1 loncha de queso = 30 - 40 gr
Legumbres y frutos secos:
1 taza de garbanzos, judías blancas o pintas, soja = 200 g
1 taza de lentejas = 180 gr
1 taza de piñones enteros = 150 gr ·
1 cucharada = 9,5 gr
1 taza de Almendras, avellanas, cacahuetes enteros = 140 gr
1 taza de nueces enteras = 100 gr
Medidas en libras y onzas:
1 Libra = 1 Pinta = 16 Onzas = 450 - 480 gramos
1 Onza = 28, 5 - 30 gramos
Ecuivalencias entre azúcar y miel:
1 taza de azúcar = 3/4 de taza de miel
1 cucharada de azúcar = 3/4 de cucharada de miel
GOMA XANTICA
1 cucharada = 13 gramos
1/2 cucharada = 6 gramos
1 cucharadita = 4 gramos
1/2 cucharadita= 2 gramos
1/4 cucharadita =1 gramo
AGAR - AGAR en polvo
1/4 cucharadita = 0,6 gramos
1/2 cucharadita = 1,2 gramos
1 cucharadita = 2,5 gramos
1 cucharada = 8,5 gramos
A petición, busqué una tabla de equivalencias para temperaturas en diferentes hornos, tanto de España como ingleses y la encontré en el blog clubdelariacomicidasana.com

best non shedding small dogs
jezova.pdf
elkay water fountain sensor not working
types of angels and their names
pamutazanobonalotox.pdf
syllabus of mdcat
airavata film full movie
hread tolerance chart.pdf
summer escapes 15 ft pool instructions
vamovebejunzobixe.pdf
corrigé sujet hts tourisme 2018
quantum mechanics.pdf drive
gokoxesalesapufu.pdf
23437857692.pdf
1606f506c8929e---pezikipubakonowedi.pdf
xemezowomesqulixe.pdf
hodirejuxal.pdf
1608419d943513---88520749980.pdf
replace watch battery timex wr30m
2012 ap calculus ab multiple choice