



Farinha de Trigo

1 xícara	120g
1/2 de xícara.....	60g
1/3 de xícara.....	40g
1/4 de xícara.....	30g
1 colher de sopa.....	7,5g



Manteiga

1 xícara	200g
1/2 de xícara.....	100g
1/3 de xícara.....	65g
1 colher de sopa.....	15g



Açúcar

1 xícara	180g
1/2 de xícara.....	100g
1/3 de xícara.....	65g
1/4 de xícara.....	45g
1 colher de sopa.....	15g



Chocolate em pó

1 xícara	90g
1/2 de xícara.....	45g
1/3 de xícara.....	30g
1/4 de xícara.....	20g
1 colher de sopa.....	6g



Líquidos por volume

(leite, água, óleo, bebidas alcoólicas, café etc.)

1 xícara	240ml
1/2 de xícara.....	120ml
1/3 de xícara.....	80ml
1/4 de xícara.....	60ml
1 colher de sopa.....	15ml
1 colher de chá.....	5ml



Ingredientes

1 xícara de chá equivale:

Arroz cru.....	210g
Amêndoas, nozes, castanhas.....	140g
Coco seco ralado.....	80g
Farinha de Milho.....	150g
Maizena.....	150g
Queijo ralado.....	80g
Uva passa.....	140g
Polvilho.....	150g
Aveia.....	80g
Fubá.....	180g
Feijão.....	160g