

Fundamentos de Medición



Use un **vaso medidor de líquido** para medir líquidos. Ponga el vaso en una superficie plana. Llene a la medida necesaria mirando el vaso desde el nivel de los ojos.



Use una **taza de medir en seco** para medir los ingredientes secos. Use la taza que contiene justamente la cantidad necesaria. Llena por encima del borde y nivela con el borde recto de un cuchillo.



Use **cucharas de medir** para pequeñas cantidades de líquidos o ingredientes secos. Llene al nivel de la parte superior de la cuchara.

Utilice el menor número posible de mediciones para obtener la mejor precisión.

3 cucharaditas = 1 Cucharada

4 Cucharadas = 1/4 de taza

5 Cucharadas + 1 cucharadita = 1/3 de taza

16 Cucharadas = 1 taza = 8 onzas líquidas = 1/2 de un medio litro

2 tazas = 1 medio litro

16 onzas (peso) = 1 libra

2 medios litros = 1 cuarto de galón



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del OregonSNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. 2020 Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.