




Harina

1  = 200 g

10  = 200 g
(Colmada)


Avena

1  = 200 g


10  = 200 g
(Colmada)


Legumbres

1  = 250 g


18  = 250 g
(Colmada)


Aceite (pocillo)

1  = 100 cc

20  = 100 cc
(Al ras)


Harina Premezcla

1  = 200 g


10  = 200 g
(Colmada)


Arroz

1  = 250 g

15  = 250 g
(Colmada)

Azúcar

1  = 250 g

18  = 250 g
(Colmada)

Manteca 1  = 5 g
(Rulo)

Mayonesa 1  = 15 g
(Al ras)

Crema 1  = 15 g
(Al ras)

*Taza tamaño estándar. *Cucharada sopera.

FRUTAS

	Chica (g)	Mediana(g)	Grande(g)
Banana	100	160	200
Manzana	120	180	250
Naranja	100	150	220
Mandarina	100	150	200
Pera	100	150	200



VERDURAS

	Chico (g)	Mediano (g)	Grande (g)
Tomate	100	150	250
Zapallito	80	150	200
Zanahoria	70	100	170
Cebolla	70	120	180
Remolacha	60	80	150
Papa	100	200	300
Batata	100	180	220

