

**Cooker.NET**

# CUP & SPOON

La **cup** americana è circa a **230 ml.**

**1 bicchiere** da tavola di **riso** = **160 gr.**  
**1 bicchiere** da tavola di **latte** = **200 gr.**

**1 cucchiaino** di **latte** o **acqua** = **15 gr.**  
**1 cucchiaino** di **zucchero** = **15-20 gr.**  
**1 cucchiaino** di **zucchero a velo** = **5 gr.**  
**1 cucchiaino** di **farina** = **10-12 gr.**  
**1 cucchiaino** di **fecola** = **20 gr.**  
**1 cucchiaino** di **semolino** = **12 gr.**  
**1 cucchiaino** di **pangrattato** = **12 gr.**  
**1 cucchiaino** di **cacao** = **5 gr.**  
**1 cucchiaino** di **panna** = **15 gr.**  
**1 cucchiaino** di **olio** = **13-15 gr.**  
**1 cucchiaino** di **burro** = **10 gr.**  
**1 cucchiaino** di **grana grattato** = **7-10 gr.**  
**1 cucchiaino** di **miele** = **20-22 gr.**  
**1 cucchiaino** di **marmellata** = **18-20 gr.**  
**1 cucchiaino** di **sale grosso** = **25 gr.**  
**1 cucchiaino** di **sale fine** = **20 gr.**  
**1 cucchiaino** di **riso** = **20 gr.**  
**1 cucchiaino** di **lievito in polv.** = **4 gr.**  
**1 cucchiaino** di **sale fino** = **5 gr.**

**1 tazza** di **riso** = **200 gr.**  
**1 tazza** di **zucchero** = **250 gr.**  
**1 tazza** di **farina** = **100 gr.**  
**1 tazza** di **sale** = **250 gr.**  
**1 tazza** di **pasta corta** = **200 gr.**  
**1 tazzina** da caffè di **riso** = **70-80 gr.**  
**1 tazzina** da caffè di **pastina** = **15 gr.**

**1 litro** di **olio** = **900 gr.**  
**1 litro** di **acqua** = **1 chilo**

Per i liquidi abbiamo all'incirca le seguenti unità di misura:

**1 cucchiaino da caffè** = **5 ml.**  
**1 cucchiaino da tè** = **10 ml.**  
**1 cucchiaino da tavola** = **15 ml.**  
**1 bicchierino da liquore** = **30 ml.**  
**1 tazzina da caffè** = **50 ml.**  
**1 tazza da tè** = **150 ml.**  
**1 bicchiere da tavola medio** = **200 ml.**  
**1 tazza da caffelatte** = **250 ml.**

EQUIVALENZE:

0,001 milligrammo	<b>mg</b>
0,01 centigrammo	<b>cg</b>
0,1 decigrammo	<b>dg</b>
1 grammo	<b>g</b>
10 decagrammi	<b>dag</b>
100 ettogrammi	<b>hg</b>
1000 chilogrammo	<b>kg</b>
0.001 millilitro	<b>ml</b>
0,01 centilitro	<b>cl</b>
0,1 decilitro	<b>dl</b>
1 litro	<b>l</b>
10 decalitri	<b>dal</b>
100 ettolitri	<b>hl</b>

PESO DELLE UOVA:

<b>1 uovo intero</b>	<b>55/60 grammi circa</b>
<b>1 tuorlo</b>	<b>20 grammi circa</b>
<b>1 albume</b>	<b>30 grammi circa</b>

ONCIA E LIBBRA

**1 oncia** = meno di 30 gr. = 30ml. = 1/8 cup  
**2 once** = 60 gr. = 60 ml. = 1/4 cup  
**3 once** = 90 gr. = 90 ml. = 3/8 cup  
**4 once** = 120gr.=120ml.= circa 115 gr. = 1/2 cup  
**5 once** = 150 gr. = 150ml. = 5/8 cup  
**8 once** = circa 230 gr.  
**1 libbra** = 454 gr.  
**1 pinta** = 0,47 litri  
**1 gallone** = 3,78 litri

TEMPERATURE DEL FORNO

°Fahrenheit	°Celsius
<b>500</b>	<b>260</b>
<b>450</b>	<b>232</b>
<b>425</b>	<b>214</b>
<b>400</b>	<b>204</b>
<b>375</b>	<b>190</b>
<b>350</b>	<b>177</b>
<b>325</b>	<b>158</b>
<b>300</b>	<b>140</b>

INFINE...

**3 cucchiaini** da caffè = **1 cucchiaino** da minestra  
**16 cucchiaini** da minestra = **1 tazza** da caffè/latte  
**2 tazze** = mezzo litro  
**4 tazze** = 1 litro  
**1 bicchiere** da acqua = 2 decilitri  
**1 bicchiere** da vino = 1 decilitro  
**1 zolletta** di zucchero = 6 grammi circa