
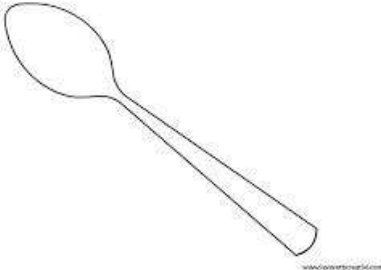



# MISURE CASALINGHE

OGGETTO	IMMAGINE	MISURE
<b>Un bicchiere contiene</b>		200 ml di acqua 160 g di riso a grani lunghi (basmati) 180 g di riso a grani tondi 150 g di lenticchie 160 g di fagioli 130 g di semolino 120 g di maccheroni 175 g di zucchero 135 g di farina
<b>Un cucchiaino contiene</b>		5 g di olio 5 g di burro o margarina 5 g di zucchero 5 g di farina 5 g di parmigiano 10 g di miele 10 g di marmellata
<b>Una tazza da tè contiene</b>		150 ml di acqua 135 g di zucchero 100 g di tapioca o maizena 100 g di farina 50 g di noci sbucciate 125 g di riso a grani lunghi 120 g di cacao 110 g di semolino 20 g di uvetta

## Altri pesi e misure utili:

pane: rosetta grande: 90 g

pane: rosetta piccola: 45 g

pane in cassetta o da toast: una fetta: 20 g

un grissino: 3-5 g

un cracker: 6-8 g

una fetta biscottata: 6-8 g

un biscotto secco: 6-8 g

una patata medio-piccola: 100 g

una mela o una pera media: 150 g

una banana media: 170 g

una prugna media: 30 g

un'albicocca media: 25 g

un'arancia media: 170 g

una zolletta di zucchero: 4 g

una bustina di zucchero da bar: 7 g