

Receitas com Tainá

Guia de *medidas* e substituições

Para nunca mais errar a receita: quanto é uma xícara, quanto pesa e o que usar quando acabou.



@receitascomtaina



Quanto é uma colher, um copo, uma xícara?

As medidas que aparecem em toda receita brasileira, em mililitros.

MEDIDA	EQUIVALE A
1 colher de chá	5 ml
1 colher de sobremesa	10 ml
1 colher de sopa	15 ml
1 xícara de café	50 ml
1 copo americano	190 ml
1 xícara de chá	240 ml
1 copo de requeijão	250 ml
1 colher de sopa cheia = 3 de chá	15 ml

Dica: use sempre a mesma xícara na receita inteira. A proporção importa mais que o tamanho dela.

1 xícara de chá, em gramas

Valores aproximados de uma xícara de 240 ml. Variam um pouco com a marca e com o jeito de encher.

INGREDIENTE	GRAMAS
Farinha de trigo	≈ 120 g
Açúcar refinado ou cristal	≈ 180 g
Açúcar mascavo	≈ 160 g
Amido de milho	≈ 130 g
Chocolate em pó / cacau	≈ 90 g
Aveia em flocos	≈ 80 g
Manteiga	≈ 200 g
Leite	≈ 245 g
Óleo	≈ 215 g
Arroz cru	≈ 185 g

Dica: para farinha, afofe com um garfo e encha a xícara com colher, sem apertar. Apertar pode somar até 30% de farinha, e o bolo fica seco.

O que usar no lugar

Trocas que funcionam na maioria das receitas caseiras de bolo, panqueca e massa.

ACABOU

Ovo

Para **1 ovo**: 1 colher de sopa de linhaça moída com 3 de água (descanse 5 min), ou ¼ de xícara de banana ou maçã amassada.

ACABOU

Fermento químico

Para **1 colher de chá**: ¼ de colher de chá de bicarbonato + ½ colher de chá de suco de limão ou vinagre.

ACABOU

Leitelho (buttermilk)

Para **1 xícara**: 1 xícara de leite + 1 colher de sopa de limão ou vinagre. Espere 5 minutos.

ACABOU

Manteiga

Troque por margarina na **mesma quantidade**. Na panqueca, também funciona com óleo, usando um pouco menos.

ACABOU

Açúcar branco

Use açúcar mascavo ou demerara na **mesma quantidade**. A cor e o sabor ficam mais fortes.

ACABOU

Creme de leite fresco

Para **1 xícara**: ¾ de xícara de leite + ¼ de xícara de manteiga derretida, em receitas cozidas ou assadas.

ACABOU

Leite de vaca

Leite vegetal (aveia, amêndoa, soja) na **mesma quantidade**. A água também funciona em massas salgadas.

ACABOU

Farinha de trigo

Em panquecas, troque até ¼ por aveia ou amido de milho. Para mais que isso, a massa muda de textura.

4 · FORNO

Forno brando, médio ou alto?

Brando é cerca de **150 °C** (bolos delicados, pudim). Médio é cerca de **180 °C** (a maioria dos bolos e assados). Alto é de **200 a 220 °C** (pizza, pão, gratinar).

Mais receitas no meu Instagram.

[@receitascomtaina](https://www.instagram.com/receitascomtaina)

[Instagram](#) · [TikTok](#) · [YouTube](#)

