



Rendimiento de los Alimentos

Empezando con lo Básico: Alimentos, Equipo y Conocimiento

Manzanas	1 libra	= 3 medianas = 3 tazas rebanada
Plátanos	1 libra	= 3-4 med. = 1 1/2 taza puré = 2 tazas rebanado
Frijoles	1 libra	= 2-2 1/2 taza (secos) = 6 tazas cocidos
Pan molido	4 rebanadas	= 2 tazas pan fresco = 1 1/3 taza migajas secas
Mantequilla, margarina o grasa	1 libra	= 2 tazas
Col/repollo	1 libra	= 6 tazas rallado = 2-3 tazas cocido
Zanahorias	1 libra	= 3 tazas rebanadas = 2 1/2 tazas ralladas
Queso	4 onzas	= 1-1 1/3 taza rallado
Café	1 libra	= 40-50 tazas preparado
Harina de maíz	1 libra	= 3 tazas (polvo) = 12 tazas cocida
Huevos (medianos)	1 docena	= 2 tazas
Clara de huevo (grandes)	8 huevos	= 1 taza
Harina común	1 libra	= 4 tazas cernida
Harina trigo entero	1 libra	= 3 1/3-3 3/4 tazas
Galletas Graham	12 cuadros	= 1 taza migajas
Carne molida (res, puerco, pavo)	1 libra	= 2 tazas molida
Limones	1 limón	= 2-4 cucharadas jugo
Pastas cocido	1 libra	= 5 tazas (crudo) = 8-10 tazas
Leche evaporada	1 lata (6 oz)	= 1 1/2 taza reconstituida
Avena	1/2 taza cruda	= 1 taza cocida
Cebollas	1 libra	= 3 grandes
Naranjas	1 naranja	= 6 cucharadas jugo
Papas	1 libra	= 3 medianas = 3 1/2 tazas rebanadas = 2 tazas en puré
Pasas	1 libra	= 2 3/4-3 tazas
Arroz, blanco regular o moreno	1 libra	= 2 1/2 taza crudo = 7 1/2 tazas cocido
Galletas saladas	22 galletas	= 1 taza migajas
Azúcar, blanca granulada	1 libra	= 2 tazas
Azucar morena	1 libra	= 2 1/4 taza (envasada firmemente)
Levadura (polvo)	1 caja	= 1 cucharada

(De Jane Brody's Good Food Gourmet, 1990. W. W. Norton & Co., Inc.)

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE 104S noviembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director