

# scespet in cucina

## Se non hai la bilancia

### Farina:

- 1 cucchiaio raso = 10 gr.
- 1 cucchiaio colmo = 25 gr.
- 1 cucchiaino raso = 4 gr.
- 1 bicchiere pieno = 140 gr.
- 1 cucchiaino colmo = 10 gr.

### Fecola:

- 1 cucchiaio colmo = 20 gr.
- 1 cucchiaino colmo = 7 gr.
- 1 bicchiere pieno = 110 gr.

### Cacao:

- 1 cucchiaio colmo = 15 gr.
- 1 cucchiaino colmo = 7 gr.
- 1 cucchiaino raso = 4 gr.

### Zucchero:

- 1 cucchiaio raso = 15 gr.
- 1 cucchiaino raso = 5 gr.
- 1 cucchiaio colmo = 25 gr.
- 1 cucchiaino colmo = 8 gr.

### Zucchero a velo

- 1 cucchiaio colmo = 15 gr.
- 1 cucchiaino colmo = 7 gr.

### Marmellata:

- 1 cucchiaio colmo = 30 gr.
- 1 cucchiaino raso = 5 gr.

### Miele:

- 1 cucchiaino = 7 gr.

### Burro:

- 1 cucchiaio colmo = 15 gr.
- 1 cucchiaino raso = 5 gr.

### Margarina:

- 1 cucchiaio colmo = 14 gr.

### Olio:

- 1 cucchiaio = 8 gr.
- 1 cucchiaino = 5 gr.
- 1 bicchiere pieno = 200 gr.

**Latte:**

1 cucchiaio = 12 gr.

1 cucchiaino = 5 gr.

**Panna:**

1 cucchiaio = 12 gr.

1 cucchiaino = 5 gr.