

Guía Rápida de Equivalencias para una Repostería Perfecta

De Las Recetas de Emma

¡Hola, amante de la cocina!

¿Alguna vez has abandonado una receta porque usaba "tazas" y no tenías ni idea de a cuántos gramos equivalía? A mí me ha pasado mil veces. La repostería es una ciencia casi exacta, y un pequeño error en las cantidades puede arruinar un bizcocho.

Por eso he creado esta guía para ti. Es mi chuleta personal, la que tengo siempre a mano en la cocina para que mis postres salgan perfectos. Guárdala, imprímela y tenla cerca. ¡Se acabaron las dudas!

Con cariño,
Emma.

Tabla 1: Ingredientes Secos Comunes (Tazas a Gramos)

Nota: Medidas para una taza estándar de 240 ml, con el ingrediente nivelado.

Ingrediente	1 Taza	1/2 Taza	1/3 Taza	1/4 Taza
Harina de Trigo	120 g	60 g	40 g	30 g
Azúcar Blanca	200 g	100 g	67 g	50 g
Azúcar Moreno	180 g	90 g	60 g	45 g
Azúcar Glas	120 g	60 g	40 g	30 g
Cacao en Polvo	90 g	45 g	30 g	22 g
Arroz (crudo)	185 g	92 g	62 g	46 g
Nueces (picadas)	120 g	60 g	40 g	30 g
Avena en Hojuelas	90 g	45 g	30 g	22 g

Tabla 2: Ingredientes Líquidos (Tazas a Mililitros)

Medida en Tazas	Equivalencia en ml
1 Taza	240 ml
3/4 Taza	180 ml
2/3 Taza	160 ml
1/2 Taza	120 ml
1/3 Taza	80 ml
1/4 Taza	60 ml

Tabla 3: Medidas Pequeñas (Cucharadas y Cucharaditas)

Medida	Líquidos (ml)	Ingredientes Secos (g, aprox.)
1 Cucharada (tbsp)	15 ml	~12-15 g (azúcar) / ~8-10 g (harina)
1 Cucharadita (tsp)	5 ml	~4-5 g (azúcar) / ~3 g (harina)
1/2 Cucharadita	2.5 ml	~2 g
1/4 Cucharadita	1.25 ml	~1 g

Tabla 4: Temperaturas del Horno

Temperatura (Celsius)	Temperatura (Fahrenheit)	Denominación del Gas (Gas Mark)	Uso Común
120-130 °C	250-275 °F	1	Secar merengues, deshidratar
140-150 °C	275-300 °F	2	Cocciones muy lentas, soufflés
160-170 °C	325-340 °F	3	Bizcochos, flanes, galletas
180 °C	350 °F	4	Temperatura estándar (la más usada)
190-200 °C	375-400 °F	5-6	Asados, gratinados, hojaldres
210-220 °C	425-440 °F	7-8	Panés, pizzas, golpe de calor inicial
230 °C+	450 °F+	9	Máxima potencia para gratinados rápidos

¡Gracias por descargar esta guía!

Espero que te sea súper útil. Si te ha gustado, ¡compártela!

Y si quieres más recetas, trucos y consejos, te espero en [lasrecetasdeemma.es](#) y en mis redes sociales.

¡A cocinar se ha dicho! 🍪