

GUIA DE MEDIDAS CASEIRAS

JACQUELINE
JT | TORRES
NUTRICIONISTA

COLHERES



ESCUMADEIRAS



CONCHAS



COPOS E XÍCARAS

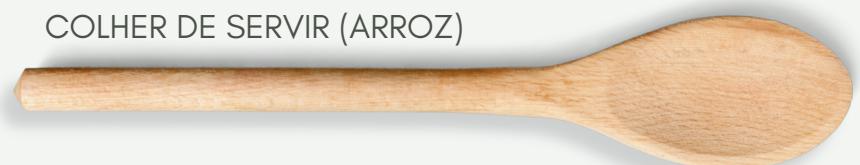


COPO DE REQUEIJÃO
~240 mL



COPO AMERICANO
~190 mL

COLHER DE SERVIR (ARROZ)



XÍCARA DE CHÁ
~250 mL



XÍCARA DE CAFÉ
~50 mL

