

GUIA DE medidas caseiras

JACQUELINE
JT | TORRES
NUTRICIONISTA

COLHERES



ESCUMADEIRAS



CONCHAS



COPOS E XÍCARAS



COPO DE REQUEIJÃO
~240 mL



COPO AMERICANO
~190 mL



XÍCARA DE CHÁ
~250 mL



XÍCARA DE CAFÉ
~50 mL