

Las raciones de los alimentos



Los alimentos se pesan siempre en crudo y las raciones son orientativas.

Pan, cereales, pasta, arroz.

- Pan ración 50 g
- Pasta italiana de 80 g a 100 g
- Arroz 60 g a 100 g



- 1 Cucharada sopera de harina 10 g
- 1 cucharada sopera de azúcar 15 g



Verduras



- Verduras para cocer 300 g
 - Alcachofas naturales 400 g
 - Judías verdes congeladas y otras verduras congeladas 200 g
 - Verduras para ensalada 100 g
 - Patatas 300 g
-
- Peso orientativo de algunas piezas medianas de verduras:
 - 1 cebolla 200 g
 - 1 patata 200 g
 - 1 zanahoria 70 g
 - 1 tomate 175 g

Legumbres

- De 80 a 100 g.
- Cuando se compran legumbres ya cocidas y escurridas se ha de contar 200 g por persona.



Carnes y aves

- Carne sin hueso 100 g
- Carne con hueso 150 g
- Pollo con huesos 250 g
- Pechugas o patas deshuesadas 100 g
- Cordero asado 300 g



Pescados y mariscos



- Pescados enteros con espina 200 g
- Pescados ya limpios en filetes 100 g

- Langostinos hervidos (5 piezas) 200 g
- Mejillones 300 g

Frutas



- Se calculan entre 100 y 150 g por persona.
- Peso aproximado de una pieza mediana:
 - Plátano 120 g
 - Naranja 200 g
 - Manzana 150 g
 - Mandarina 100 g
 - Kiwi 100 g
 - Fresón 25 g
 - Racimo uvas 200 g
 - Pomelo 300 g
 - Pera 150 g

Huevos



- La ración sería de 100 gr. por persona que son dos huevos medianos pesados sin cáscara.
- Huevos en peso con cáscara 60 g.
- Yema 15 g.
- Clara 35 g.

Quesos



- La ración de queso es de 30 g si se trata de quesos curados y de 100 g si es queso fresco.

Fiambres



- La ración de jamón dulce, serrano o fiambre es de 60 g

Sopas y cremas



- Se calcula $\frac{1}{4}$ litro por persona, pero ha de tenerse en cuenta que si se deja hervir mucho rato el líquido se evapora, por lo que habrá que calcular un poco más.

Bebidas leche, café etc.

- Leche $\frac{1}{4}$ litro por persona
- Batidos cacao, zumos, etc.
 $\frac{1}{4}$ litro por persona



Helados y postres



- Se calcula entre 100 y 150 g de helado
- Un trozo de tarta puede pesar entre 150 y 200 g



www.aulahogar.com