

Peso dos Alimentos

| Ingrediente | Xícara (250ml) | Colher sopa (15ml) | colher chá (5ml) |
|------------------|----------------|--------------------|------------------|
| açúcar | 200gr | 4.2gr | - |
| farinha de trigo | 125gr | 8gr | - |
| sal | - | 17.07gr | 5.69gr |
| mel | 340gr | 21.25gr | - |
| manteiga | 226gr | 14.175gr | - |
| amido de milho | 150gr | 20gr | - |
| óleo | 225gr | 14gr | - |

algumas medidas eu mesmo aferi, logo esta cheat sheet não terá selo do imetro

Temperatura

| Celsius | Fahrenheit | Conceito |
|-----------|------------|------------------------|
| 120 ~ 165 | 250 ~ 325 | baixo, lento ou brando |
| 175 ~ 190 | 350 ~ 375 | médio, regular |
| 200 ~ 220 | 395 ~ 425 | alto, quente |
| 245 ~ 260 | 475 ~ 500 | forte, bem quente |

Panela de pressão (tempo)

| | |
|--|---------|
| sopa de carne | 45 |
| carne ensopada, grão de bico, carne vermelha fresca | 30 |
| sopa de verduras, canja, feijão, lentilha, beterraba | 20 ~ 25 |
| frango ensopado, carne de porco | 20 |
| sopa de batatas | 15 |
| costela de porco, peixe de couro | 10 |
| batata, peixe de escamas | 8 |

Tempo de forno

| | |
|---------------|--------------------------|
| Carne de vaca | 50 min por kg (ao ponto) |
| Carneiro | 45 min por kg |
| Frango | 40 min por kg |
| Pernil suíno | 1 hr por kg |
| Suíno | 90 min por kg |

