Tazas a gramos: azúcar blanco, moreno, glas y miel

Peso en gramos de azúcares y miel por taza de 240 ml y sus fracciones. Aquí una taza son 240 ml. Si tu taza es de 250 ml (taza métrica), multiplica los gramos por 1,04; con la taza de EE. UU. (236,6 ml), por 0,99.

Actualizado el 17 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

Tazas a gramos: azúcar blanco, moreno, glas y miel

INGREDIENTE	1 TAZA (G)	½ TAZA (G)	⅓ TAZA (G)	¼ TAZA (G)
Azúcar blanco (azúcar granulado)	203	101	68	51
Azúcar moreno (azúcar morena, compactado)	223	112	74	56
Azúcar glas (azúcar impalpable, sin tamizar)	122	61	41	30
Miel	344	172	115	86

Notas

- Taza: medida de volumen, no de peso. En esta tabla es una taza de 240 ml; con una taza de 250 ml pesa un 4 % más, y con la de EE. UU. (236,6 ml), un 1 % menos.
- El peso de una taza de harina varía según cómo la llenes: si la hundes con la taza y la compactas, pesa bastante más que si la viertes con una cuchara y nivelas. Pesar es más exacto que medir en tazas.
- Los gramos parten de la taza de EE. UU. del USDA, convertidos a 240 ml y redondeados: enteros desde 10 g y de 0,5 en 0,5 por debajo.

Fuentes

- USDA FoodData Central (SR Legacy): porciones en taza de cada alimento (https://fdc.nal.usda.gov/)

https://consejosytrucos.org/cocina/tazas-a-gramos-azucares/