Tazas a gramos: arroz, avena, frutos secos, cacao y más

Peso de granos, legumbres, frutos secos y otros ingredientes secos por taza de 240 ml. 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: arroz, avena, frutos secos, cacao y más

INGREDIENTE	1 TAZA (G)	½ TAZA (G)	⅓ TAZA (G)	¼ TAZA (G)
Arroz crudo (arroz blanco de grano largo)	188	94	63	47
Lentejas crudas	195	97	65	49
Garbanzos secos	203	101	68	51
Avena en copos (copos de avena)	82	41	27	21
Almendra molida	96	48	32	24
Nueces picadas	119	59	40	30
Avellanas picadas	117	58	39	29
Pan rallado (pan molido)	110	55	37	27
Coco rallado (coco deshidratado azucarado)	94	47	31	24

INGREDIENTE	1 TAZA (G)	½ TAZA (G)	⅓ TAZA (G)	¼ TAZA (G)
Pasas (uvas pasas)	147	74	49	37
Chips de chocolate (chispas de chocolate)	170	85	57	43
Cacao en polvo (cacao puro sin azúcar)	87	44	29	22

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-granos-y-frutos-secos/