Tazas a gramos: mantequilla, aceite, leche, nata y agua

Gramos de lácteos, grasas y líquidos 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: mantequilla, aceite, leche, nata y agua

INGREDIENTE	1 TAZA (G)	½ TAZA (G)	⅓ TAZA (G)	¼ TAZA (G)
Mantequilla	230	115	77	58
Aceite de oliva	219	110	73	55
Aceite vegetal (aceite de canola)	221	111	74	55
Leche entera	248	124	83	62
Nata para montar (crema para batir)	241	121	80	60
Crema agria (nata agria)	233	117	78	58
Yogur natural (yogurt natural)	249	124	83	62
Agua	240	120	80	60
Queso parmesano rallado	101	51	34	25

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-lacteos-grasas-y-liquidos/