



THE FIRST & LAST NAME
IN OLIVE OIL

Конвертер мер оливкового



1 чайная ложка сливочного масла/маргарина	3/4 чайной ложки оливкового масла
1 столовая ложка	2 1/4 чайной ложки
2 столовые ложки	1 1/2 столовой ложки
1/4 чашки	3 столовые ложки
1/3 чашки	1/4 чашки
1/2 чашки	1/4 чашки + 2 столовые ложки
2/3 чашки	1/2 чашки
3/4 чашки	1/2 чашки + 1 столовая ложка
1 чашка	3/4 чашки

Здоровая альтернатива

Для того, чтобы ограничить количество насыщенных жиров, вместо сливочного масла и маргарина можно использовать оливковое масло, ничего не теряя при этом во вкусовых качествах. Используйте представленную ниже таблицу эквивалентности сливочного масла и маргарина с оливковым маслом для использования в Ваших рецептах.