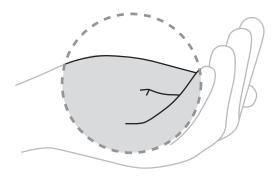
أحجام المقادير



القبضة المغلقة = 1 كوب





قبصة ملء الكف = 1 أو 2 أوقية من الوجبات الخفيفة (الصلبة)



راحة اليد = 3 أوقيات. وجبة مطبوخة لفرد واحد من الدجاج أو السمك أو اللحم.

