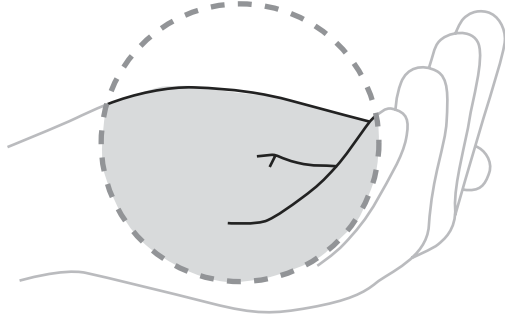
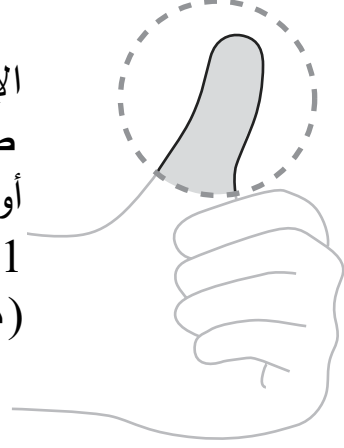


أحجام المقادير



القبضة المغلقة = 1 كوب

الإبهام = ملعقة
طاولة
أو
1 أوقية
(من السوائل).



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

طرف الإبهام
= 1 ملعقة
شاي



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

