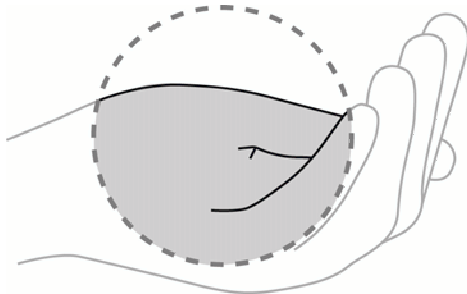
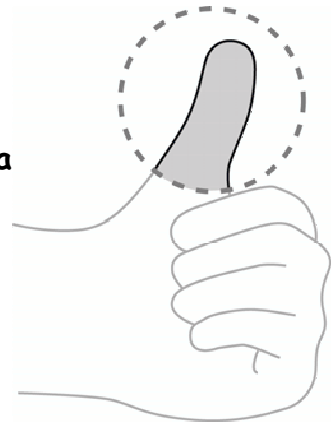


Tamaño de las Porciones



Puño Cerrado = 1 Taza

**Pulgar =
1 Cucharada
ó 1 oz.
(líquido)**



**Un puñado = 1 ó 2 oz. de
botanas (secas)**

**Punta del Pulgar
= 1 Cucharadita**



**Palma de la mano = 3 oz.
1 porción de pollo,
pescado o carne cocinada**

