



THE FIRST & LAST NAME
IN OLIVE OIL

Convertisseur huile d'olive



1 cuillère à thé	3/4 cuillère à thé
1 cuillère à soupe	2 1/4 cuillères à thé
2 cuillères a soupe	1 1/2 cuillère à soupe
1/4 tasse	3 cuillères à soupe
1/3 tasse	1/4 tasse
1/2 tasse	1/4 tasse + 2 cuillères a soupe
2/3 tasse	1/2 tasse
3/4 tasse	1/2 cup + 1 cuillère à soupe
1 tasse	3/4 tasse

Une option saine

L'huile d'olive peut s'utiliser à la place du beurre ou de la margarine pour réduire les graisses saturées, sans altérer le goût. Utilisez les conversions ci-dessus pour remplacer correctement le beurre ou la margarine par l'huile d'olive dans vos recettes. En règle générale, 3 unités d'huile d'olive correspondent à 4 unités de beurre/margarine.
