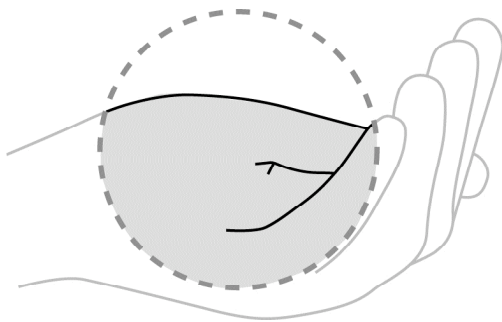
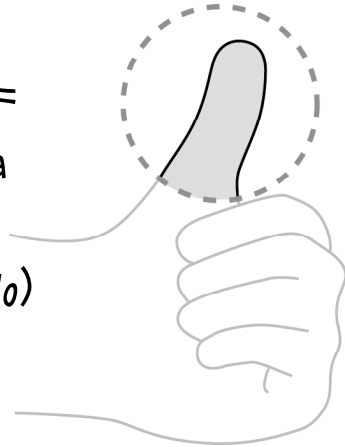


# Mga Sukat ng Bahagi



Tikom na Kamay = 1 Tara

Hinlalaki =  
1 Kutsara  
o  
1 oz. (likido)



Sandakot = 1 o 2 oz. (tuyo)  
Pagkain sa miryenda

Dulo ng Daliri  
= 1 Kutsarita



Palad = 3 oz.  
1 lutong pagdudulot ng  
Manok, Isda o Karne

