



UNICITY COMPLETE RECETAS

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS MEDIDAS



- 🌀 **UNICITY COMPLETE** Dos cucharadas de Complete te darán hasta 20 gramos de proteínas por porción. Tres cucharadas de Complete te darán hasta 30 gramos de proteínas por porción.
AÑADIR MÁS PROTEÍNAS A TU DIETA TE AYUDARÁ A...
Estar lleno durante más tiempo – Ingerir menos calorías – Reducir los picos de azúcar en sangre – Quemar más calorías – Quemar más grasas – Construir músculo – Recuperarse mejor después de hacer ejercicio.
- 🌀 **AGUA** 8 a 10 fl.oz. (onzas) equivale a 240-300 ml (mililitros) que es la cantidad de líquido recomendada para todas las recetas de batidos o licuados de Unicity Complete. Algunas alternativas pueden ser: leche baja en grasa,, leche de soja (soya) o de almendra sin azúcar.
- 🌀 **CUBOS DE HIELO** 4-6 piezas, utiliza más para una consistencia menos espesa.
- 🌀 **FRUTOS SECOS** 4-8 piezas.
- 🌀 **SEMILLAS** Se pueden añadir 1-2 cucharadas de semillas de chía a todos los batidos o licuados.
- 🌀 **BAYAS O FRUTAS** ¼ de taza o menos.
- 🌀 **CEREALES O AVENA** ¼ de taza.
- 🌀 **PORCIONES POR RECETA** Una.

Recuerda que debido a que las bananas (plátanos) y algunas frutas tienen un índice glucémico más alto, deberás consumirlas en forma moderada. Puedes tomar tres porciones a la semana de los alimentos que se recomiendan tomar con moderación. Una banana pequeña contaría como una de las tres porciones. ¡Seguir ésta recomendación te ayudará a conseguir mejores resultados.



ELIMINADOR DE GRASAS

ALMOND JOY	1
CARAMEL MACCHIATO	2
CHOCOLATE	3
CHOCOLATE MINT	4
CHOCOLATE PEANUT BUTTER	5
CINNAMON BUN	6
CINNAMON HOT COCOA	7
HORCHATA	8
ORANGE CREAMSICLE	9
ORANGE CLOVE	10
PEANUT BUTTER DELIGHT	11
PISTACHIO MINT	12
PUMPKIN PIE	13
ROOTBEER FLOAT	14
SUPER GREENS	15
VANILLA FLAX MEAL	16

MÁS ENERGÍA & MÁS CALORÍAS

APPLE CINNAMON	17
APPLE PIE	18
BERRY BLAST	19
BANANA COCONUT PINEAPPLE	20
BANANA CREAM PIE	21
BLUEBERRY BLAST	22
BLUEBERRY VANILLA ALMOND	23
CARROT CAKE	24
CHERRY ALMOND	25
CHUNKY MONKEY	26
CREAMY STRAWBERRY PASSION	27
DECEPTIVELY DELICIOUS	28
ISLAND SMOOTHIE	29

KIWI STRAWBERRY	30
NO-BAKE COOKIE	31
PB & J PROTEIN	32
PEACHES AND CREAM	33
PEACH MANGO	34
PEACH MAPLE	35
PEANUT BUTTER BANANA	36
PINA COLADA	37
PINEAPPLE BLAST	38
STRAWBERRY MACADAMIA	39
SWEET VANILLA OATS	40
VANILLA PECAN	41

BATIDOS USANDO LOS SUPLEMENTOS DE UNICITY

BERRY MATCHA ENERGY	42
BLUEBERRY GRAHAM	43
CHERRY ALMOND WALNUT	44
FORTALECEDOR DE HUESOS	
CHOCOLATE BERRY BLAST	45
FORTALECEDOR DE HUESOS	
CINNAMON SPICE MOVE	46
CRUNCHY PUMPKIN	47
GREEN GOODNESS	48
GREEN TEA VANILLA	49
HULK SMOOTHIE	50
MOCHA SHAKE	51
ORANGE BLUEBERRY	52
FORTALECEDOR DE HUESOS	
RASPBERRY ALMOND	53
FORTALECEDOR DE HUESOS	
RASPBERRY FOCUS	54
SNICKERS SINFUL DELIGHT	55
SUPER GREEN VANILLA	56
SUPER GREEN ENERGY BOOST	57
TROPICAL CREAM SORBET	58

ALMOND JOY

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



6-8
ALMENDRAS



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE
ALMENDRA



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE
COCO

CARAMEL MACCHIATO

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 CUCHARADA DE
PERO



1 CUCHARADA DE
JARABE DE CARAMELO
DE WALDEN FARMS

CHOCOLATE BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 CUCHARADA DE
CACAO EN POLVO
SIN AZÚCAR



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE VAINILLA



1 PIZCA DE
CANELA

CHOCOLATE MINT

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE CHOCOLATE



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



1/8 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE MENTA

CHOCOLATE PEANUT BUTTER

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA

+



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES

+



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 1/2 CUCHARADA DE
CACAO NATURAL
SIN AZÚCAR

+



1 CUCHARADA DE
MANTEQUILLA DE MANÍ
(CACAHUATE) EN POLVO PB2
O MANTEQUILLA DE MANÍ NATURAL

CINNAMON BUN

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE VAINILLA



1/2 CUCHARADITA DE
CANELA



1/4 CUCHARADITA DE
NUEZ MOSCADA

UNICITY

CINNAMON HOT COCOA

BATIDO SALUDABLE

MEZCLE CON CUIDADO, CALIÉNTELO Y DISFRUTE



3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE

+



8 OZ (240 ml) DE
LECHE DE ALMENDRA

+



1 PIZCA DE
CANELA

UNICITY

HORCHATA

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/2 CUCHARADITA DE
CANELA



1/8 CUCHARADITA DE
CLAVO MOLIDO

ORANGE CREAMSICLE

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE NARANJA
O 1/4 DE NARANJA

ORANGE CLOVE BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/8 CUCHARADITA DE
CLAVO MOLIDO



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE NARANJA

PEANUT BUTTER DELIGHT

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



2 CUCHARADAS DE
MANTEQUILLA DE
MANÍ O CACAHUATE EN
POLVO PB2

O MANTEQUILLA DE MANÍ NATURAL

PISTACHIO MINT

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 CUCHARADA DE
PISTACHO MEZCLA
DE PUDIN
INSTANTÁNEO
SIN AZÚCAR



2 GOTAS DE
MENTA
EXTRACTO



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO
DE COCO

PUMPKIN PIE BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



2 CUCHARADAS DE
PURÉ DE CALABAZA



1/2 CUCHARADITA DE
CANELA



1/2 CUCHARADITA DE
ESPECIA
DE CALABAZA

ROOT BEER FLOAT

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



1/2 CUCHARADITA DE
CONCENTRADO DE
CERVEZA DE RAIZ

SUPER GREENS

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 CUCHARADA DE
SEMILLAS DE CHÍA



1/8
AGUACATE



1 1/2 TAZA DE
ESPINACA

VANILLA FLAX MEAL

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



2 CUCHARADAS DE
HARINA DE LINO (LINAZA)

APPLE CINNAMON

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO
DE VAINILLA



1/4
MANZANA FRESCA
MEDIANA
DESHUESADA, CORTADA
EN RODAJAS



1/2 CUCHARADITA DE
CANELA

APPLE PIE

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/4
MANZANA FRESCA
DESHUESADA, CON CÁSCARA



1/2 CUCHARADITA DE
CANELA

BERRY BLAST

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



3 **FRESAS**
FRESCAS
O CONGELADAS



4-6 **ARÁNDANOS**
FRESCOS
O CONGELADOS

BANANA COCONUT PINEAPPLE

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/4 BANANA
(PLÁTANO)
O 1/4 CUCHARADITA
DE EXTRACTO DE BANANA



1/4 TAZA DE
PIÑA
O 1/4 CUCHARADITA
DE EXTRACTO DE PIÑA



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE COCO

BANANA CREAM PIE

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE BANANA



1/2 **BANANA (PLÁTANO)**
CONGELADA

BLUEBERRY BLAST

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



1/4 TAZA DE
ARÁNDANOS
FRESCOS
O CONGELADOS

BLUEBERRY VANILLA ALMOND

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



+



+



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA

4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES

8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



+



1/4 TAZA DE
ARÁNDANOS
CONGELADOS

4
ALMENDRAS
o 1 CUCHARADA DE
ALMENDRAS EN TROZOS
OPCIONAL

CARROT CAKE

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/2
ZANAHORIA
PELADA



1 CUCHARADA DE
NUECES



1/2 CUCHARADITA DE
CANELA

CHERRY ALMOND

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/4 TAZA DE
CEREZAS SIN HUESO
O 1/4 CUCHARADA DE SABORIZANTE DE CEREZA



1/2 CUCHARADITA DE
DE EXTRACTO
DE ALMENDRAS

CHUNKY MONKEY

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO
DE BANANA



5 GOTAS DE
STEVIA LÍQUIDA
DE TOFFEE



5 GOTAS DE
STEVIA LÍQUIDA
DE AVELLANA



1 CUCHARADA DE
PERO



1 CUCHARADA DE
JARABE DE CARAMELO
DE WALDEN FARMS

CREAMY STRAWBERRY PASSION

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



3 **FRESAS**
FRESCAS
O CONGELADAS

DECEPTIVELY DELICIOUS

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/4 TAZA DE
BAYAS
O FRESAS



1 PUÑADO DE
ESPINACA FRESCA

ISLAND SMOOTHIE

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1-2
NARANJAS



3 FRESAS
CONGELADAS O FRESCAS



1 PIZCA DE
EXTRACTO DE COCO



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE VAINILLA

KIWI STRAWBERRY

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



3 FRESAS
FRESCAS O CONGELADAS



1/2 KIWI
PELADO

NO-BAKE COOKIE BATIDO

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/2 CUCHARADA DE
CACAO EN POLVO



2 CUCHARADAS DE
MANTEQUILLA DE
MANÍ EN POLVO PB2
O MANTEQUILLA DE CACAHUETE NATURAL



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO
DE COCO



1/4 TAZA DE
AVENA SECA

PB & J PROTEIN

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 CUCHARADA DE
GELATINA DE FRESA
O UVA
SIN AZÚCAR



2 CUCHARADAS DE
MANTEQUILLA DE
MANÍ O CACAHUATE EN
POLVO PB2
O MANTEQUILLA DE MANÍ NATURAL

PEACHES AND CREAM

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE VAINILLA



1/4 **MELOCOTÓN**
FRESCO
O CONGELADO

PEACH MANGO

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/4 MELOCOTÓN
FRESCO
CON CÁSCARA



1/4 MANGO
FRESCO

PEACH MAPLE

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/4 MELOCOTÓN
FRESCO
CON CÁSCARA



1/8 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE MAPLE

PEANUT BUTTER BANANA

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE BANANA
O 1/2 BANANA (PLÁTANO)



2 CUCHARADAS DE
MANTEQUILLA DE
MANÍ EN POLVO PB2
O MANTEQUILLA DE CACAHUATE NATURAL

PIÑA COLADA

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE COCO



1/4 TAZA DE
PIÑA FRESCA
EN TROZOS

PINEAPPLE BLAST

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



1/4 TAZA DE
TROZOS DE PIÑA
FRESCA O CONGELADA

STRAWBERRY MACADAMIA

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



4-6
NUECES DE
MACADAMIA
VIRUTAS



3 FRESAS
CONGELADAS

SWEET VANILLA OATS

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



1/4 TAZA DE
COPOS DE AVENA INTEGRAL
SECA COCINADOS CON AGUA
CALENTAR Y DEJAR ENFRIAR

VANILLA PECAN

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



1 CUCHARADA DE
NUEZ PECANA
(NUEZ DE NOGAL)

BERRY MATCHA ENERGY

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



+



+



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA

4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES

8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



+



+



1 PAQUETE DE
UNICITYMATCHA

1/4 TAZA DE
ARÁNDANOS
O FRESAS
CONGELADOS

1 CUCHARADA DE
UNICITYLIFIBER

BLUEBERRY GRAHAM

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



+



+



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA

1/4 TAZA DE
ARÁNDANOS
CONGELADOS

8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



+



+



1 CUCHARADA DE
UNICITYLIFIBER

4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES

1 PIZCA DE
CANELA



+



+



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE VAINILLA

1 PIZCA DE
STEVIA

1/4 TAZA DE
DE CEREAL
CON FIBRA

CHERRY ALMOND WALNUT

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 CUCHARADA DE
UNICITYBONE
FORTIFY



1/4 TAZA DE
CEREZAS
CONGELADAS
O 1/4 CUCHARADITA
DE EXTRACTO DE CEREZA



1 CUCHARADA DE
NUECES

CHOCOLATE BERRY BLAST

FORTALECEDOR DE HUESOS

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



1 CUCHARADA DE
UNICITYLIFIBER



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 CUCHARADA DE
UNICITYBONE FORTIFY



2 TAZAS DE
HIELO



1/4 TAZA DE
BAYAS
CONGELADAS

CINNAMON SPICE MOVE

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 CUCHARADA DE
UNICITYLIFIBER



1 CUCHARADITA DE
CANELA EN POLVO

CRUNCHY PUMPKIN BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO
DE VAINILLA



2 CUCHARADAS DE
PURÉ DE CALABAZA



1/2 CUCHARADITA DE
ESPECIA DE CALABAZA



1 PIZCA DE
CANELA



1/8 CUCHARADITA DE
NUEZ MOSCADA



STEVIA



1 CUCHARADA DE
UNICITYLIFIBER

O ¼ TAZA DE AVENA INTEGRAL

GREEN GOODNESS

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 CUCHARADA DE
UNICITYLIFIBER



1 PUÑADO DE
ESPINACA FRESCA

UNICITY

GREEN TEA VANILLA

IMPULSO DE ENERGÍA

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



2 TAZAS DE
HIELO



1 PAQUETE DE
UNICITYMATCHA

HULK SMOOTHIE

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 PIZCA DE
PEREJIL



1 CUCHARADA DE
UNICITYLIFIBER



1 1/2 TAZA DE
ESPINACAS

MOCHA SHAKE

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 CUCHARADA DE
CACAO NATURAL
SIN AZÚCAR



1 CUCHARADA DE
UNICITYLIFIBER

ORANGE BLUEBERRY

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



+



+



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA

4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES

8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



+



+



1 CUCHARADA DE
UNICITYBONE
FORTIFY

1/4 TAZA DE
ARÁNDANOS

1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE NARANJA
O 1/4 DE NARANJA

RASPBERRY ALMOND

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 CUCHARADA DE
UNICITYBONE
FORTIFY



1/4 TAZA DE
FRAMBUESAS



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO DE
ALMENDRAS

RASPBERRY FOCUS

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1 PAQUETE DE
UNICITYMATCHA
FOCUS



1/4 TAZA DE
FRAMBUESAS
CONGELADAS



1 CUCHARADA DE
UNICITYLIFIBER

SNICKERS SINFUL DELIGHT

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2 CUCHARADAS DE
UNICITY COMPLETE



4-6 **CUBOS
DE HIELO
GRANDES**



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



**1/4 BANANA
(PLÁTANO)**
O ¼ CUCHARADITA
DE EXTRACTO DE BANANA



6-8
**FRUTOS SECOS
MEZCLADOS**



2 CUCHARADAS DE
**MANTEQUILLA DE
MANI EN
POLVO PB2**
O MANTEQUILLA DE
CACAHUATE NATURAL



1 PIZCA DE
CANELA



**STEVIA
DE AVELLANA**



1/4 TAZA DE
AVENA

SUPER GREEN VANILLA

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



3/4 CUCHARADITA DE
SUPER GREEN



1/2 CUCHARADITA DE
CANELA



1 CUCHARADA DE
UNICITYLIFIBER

SUPER GREEN

IMPULSO DE ENERGÍA

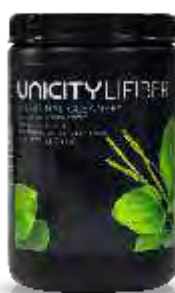
MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA

4 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES

8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



3/4 CUCHARADITA DE
SUPER GREEN

1 CUCHARADA DE
UNICITYLIFIBER

1 PAQUETE DE
UNICITY MATCHA

TROPICAL CREAM SORBET

BATIDO SALUDABLE

MEZCLA EN LA BATIDORA Y DISFRUTA



2-3 CUCHARADAS DE
UNICITYCOMPLETE
DE VAINILLA



4-6 **CUBOS**
DE HIELO
GRANDES



8-10 OZ
(240-300 ml)
DE **AGUA**



1/4 BANANA
(PLATANO)
O 1/4 CUCHARADITA
DE EXTRACTO DE BANANA



1/4
NARANJA
O 1/4 CUCHARADA DE
EXTRACTO DE NARANJA



3 FRESAS
FRESCAS O
CONGELADAS



1/2 CUCHARADITA DE
EXTRACTO
DE VAINILLA



1 PIZCA DE
CANELA



1 CUCHARADA DE
UNICITYLIFEBER
O 1/4 TAZA DE AVENA INTEGRAL

UNICITY COMPLETE
RECETAS